



建てる人の期待と、住む人の願いの
接点にあります。



ゆたかさの時代を反映してか、入居者のアパート選びの基準も大きく変わりつつあります。入居者の願いとオーナーの望み、この双方のニーズを高い次元で融合させたのが、積水ハウスのファミリーステージ・ディアス。従来のアパートの枠をはるかに超え、ステートメントハウスと名乗るにふさわしい魅力を備えました。人々が、そして街並みが求めていた高級賃貸住宅の新たな指針が、このディアスなのです。

「くらしの税金百科」

新土地税制
完全収録



●355ページ
先着30名様に
プレゼント!

漫画と図解のわかりやすい税金ガイド決定版

- 事業経営者と税金
- 不動産・マイホームと税金
- 相続・贈与と税金

※この小冊子をご希望の方は、ハガキに小冊子希望と、住所・氏名・年齢・電話番号をご記入のうえ、下記の資料請求券を貼って下記の住所までお申し込みください。

有効期間：1992年12月末日

建設大臣免許(8)第540号 建設大臣許可(特-61)第5295号

積水ハウス株式会社 仙台総建営業所

資産管理活用研究会

〒980 仙台市青葉区本町2丁目16-10 仙台大同生命ビル ☎022(222)0025(代)

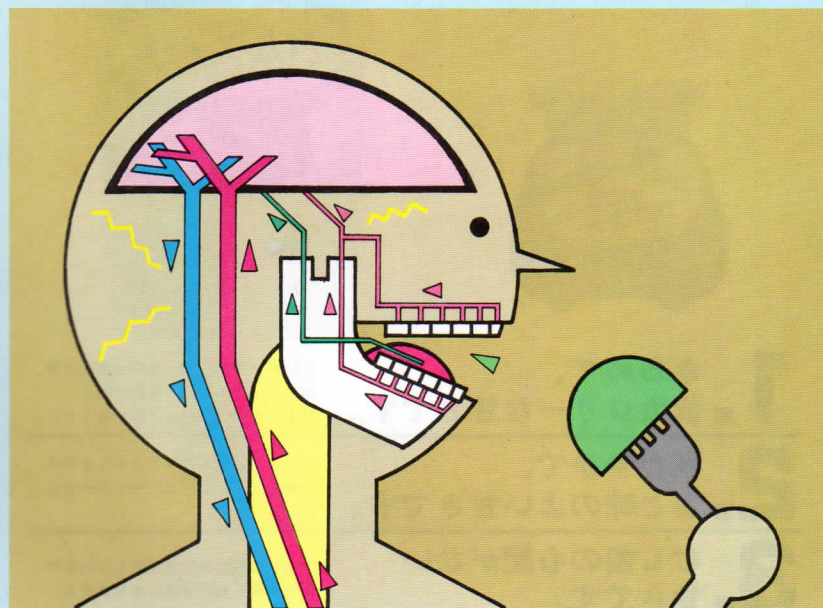
資料請求券
スマイル⑦集II

歯の健康だより
スマイル
執筆・監修／
仙台歯科医師会
発行／
仙台台プロデュース

若さの秘訣は 噛むことから

8020運動

80歳で20本の歯を残そう
(現在は51歳で20本)



歯の健康だより——執筆・監修 仙台歯科医師会

No.17

スマイル
Smile



むし歯の心配がない甘さです。

NEW「パルスweet」



1. きわめて、
低カロリーな甘さです。

NEW「パルスweet」は同じ甘さの砂糖と比べてカロリーは約1/60。顆粒1.2gで砂糖5gと同じ甘さです。

2. さわやかで、
あと味のよい甘さです。

すっきりとさわやかなおいしさであと味もよく、コーヒーやフルーツにぴったりです。

3. むし歯の心配がない
甘さです。

アミノ酸系甘味料を使用していますので、むし歯の原因になりません。

●NEW「パルスweet」で健康に美しく

おいしいもの、甘いものは食べたいけれど、カロリーオーバーやむし歯が気になる。さらに、カロリーのとりすぎはふとるだけでなく成人病の原因にもなると言われています。でも、NEW「パルスweet」なら大丈夫。糖分ではないのでむし歯の心配がなく、ダイエットにも便利。いつもの甘さで健康に美しくなりたいですね。

MJINOMOTO.

味の素株式会社 東北支店
〒980 仙台市青葉区上杉2丁目3番11号 ☎022(227)3111(代)

か 噛めることは若返える！8020運動 80歳で20本の歯を残そう。

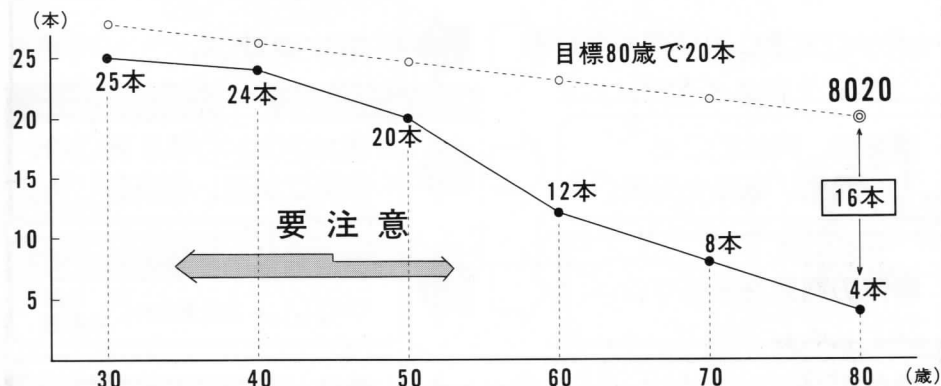
ハチマルニマル

成人病をはじめとする病気の最も大きな要因は食生活にあり、そしてその食生活の内容は“歯”の状態によって左右されます。歯が早くなれば、それだけ早く成人病等の病気にかかる率が高くなります。

現在の日本では51～2歳で約8本、70歳で約20本、80歳では約23.5本の歯が失われているのが現状です。人間の歯は28

本（親知らず歯除く）ですから、50歳頃に20本しか残っていないことになります。

そこで1991年から厚生省と日本歯科医師会によって80歳で20本の歯を残そうという、8020運動が推進されています。歯があればよく噛める、よく噛めることは食べ物もおいしく、病気の予防につながり、精神的な健康をも助けます。



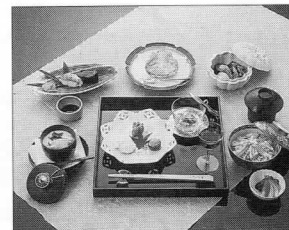
●平均残存歯数・年齢別

かに料理

かに料理の老舗



かに八



●1階日本料理レストラン ●2階お座敷割烹懐石料理
仙台市東一番丁日本銀行北側
☎263-1531(代) 営業時間11:00～夜10:30まで 年中無休

懐石膳 一例3,500円
(料理の内容は季節によって多少異なります。)



よく噛める

なんでもよく噛むと、
成人病を防ぐ。

唾液は発ガン物質を抑える。
ガン予防の第一歩。

脳の刺激となる。

ボケにくい。

精神的、肉体的にも
元気！老後も元気。

身体の病気を予防する。

身体のバランスがよい。
体力がある。

安眠・疲労回復



若さの秘訣に
つながる。



よく噛めない

噛めない。偏食になり、
成人病と関連する。

早食いは、
ガンになりやすい。

脳は老化する。

ボケやすい。

精神的ストレス、肩こり、
腰痛に関連。老後みじめ。

自律神経の失調をおこし
やすい。血圧異常→^{脳、心臓}へ悪影響

身体バランスがくずれ、
寝たきりになりやすい。

歯ぎしり、いびき、ポックリ病
無呼吸症候群、心臓への悪影響



体全体の不調和と
老化。そして死？

よい歯でよく噛むことが、 "ガン予防"の入口です。

私達の健康を考えるうえで、「ガン」は最大の脅威といえます。ガンの原因の約7割は食事と環境などの生活様式と関係があります。発ガン物質はいろいろな食べ物に含まれており、完全に体内に入れないというのは不可能なことです。しかし最近、唾液が発がん性を少なくすることがわかっています。唾液中の酵素が食物の中に含まれた発ガン毒性を消す働

きをもっているからです。

食物をよく噛むことで唾液と食物が混ざり、ガンの予防につながります。むし歯や抜けた歯をそのまま放置しては、よく噛むことができません。

成人病、ガンの予防には健康な歯が大切です。もしむし歯や抜けた歯があったならば、なるべく早く治療することです。

● 病気のかかり方の変化・死亡の原因

昔の死亡原因	現代の死亡原因
ペスト、結核 コレラなどの 伝染病	ガン、脳出血 心臓病などの 成人病
細菌・ウイルスの病気	生活由来の病気

■ 噛めば噛むほど唾液(ツバ)が発ガン物質を攻撃する!!



成人病の要因

バランスの悪さ

- 食 事
- 運 動
- リラックス(呼吸法)
- 休 息
- 環 境

寝たきりを防ぐには、なんでも「食べれる」、 「噛める」ことが第一歩。そして「歩くこと」。



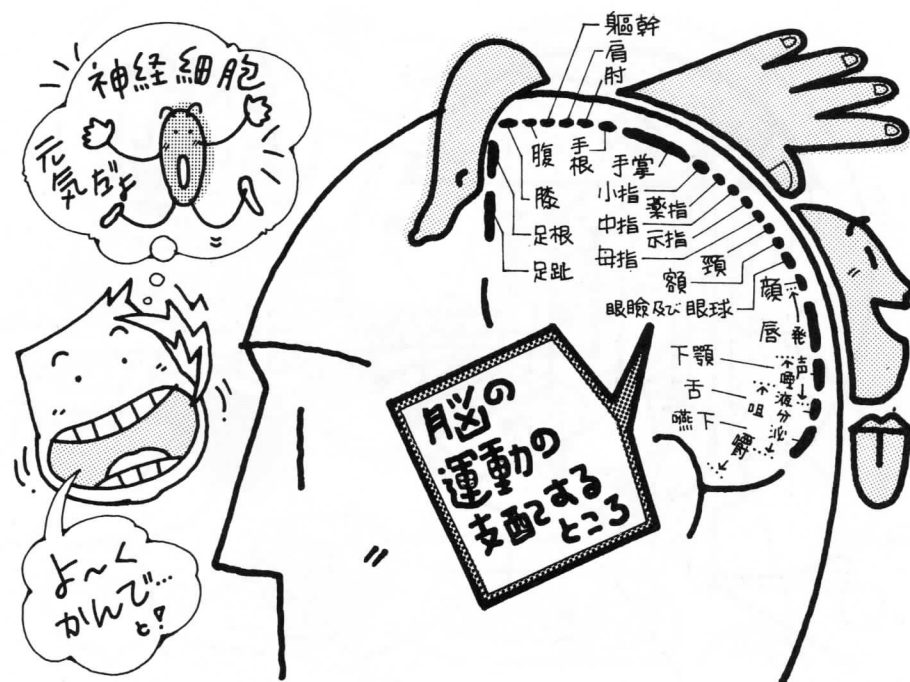
「寝たきり」の主要な原因である脳出血は、食生活のかたよりと運動のバランスに関連が深いのです。塩分の取り過ぎ、肉、魚をあまり食べない人は脳出血を起こしやすいのです。

こうした脳血管疾患などの循環器病を防ぐには、一日にいろいろな食品をバランスよく摂る習慣を持つことと、適度な運動が大切です。そして、成人病は年齢が高くなるとともに圧倒的に増えてきますし、年齢が高くなるほど歯の喪失が進

みます。70歳の日本人は一人平均20本もの歯が抜けています。人の歯は28本。残り8本しかないわけです。これではいろいろな食品が食べにくいのです。早く歯がなくなり、噛めなくなると早く成人病、しいては寝たきりになってしまいやすいのです。

自分の歯が健康で何でも噛めることが健康の入口です。まずは自分の命、健康に関心をもち、大切な歯を保つため定期検診が大切です。

噛むことは、 大脳の神経細胞を刺激する！！



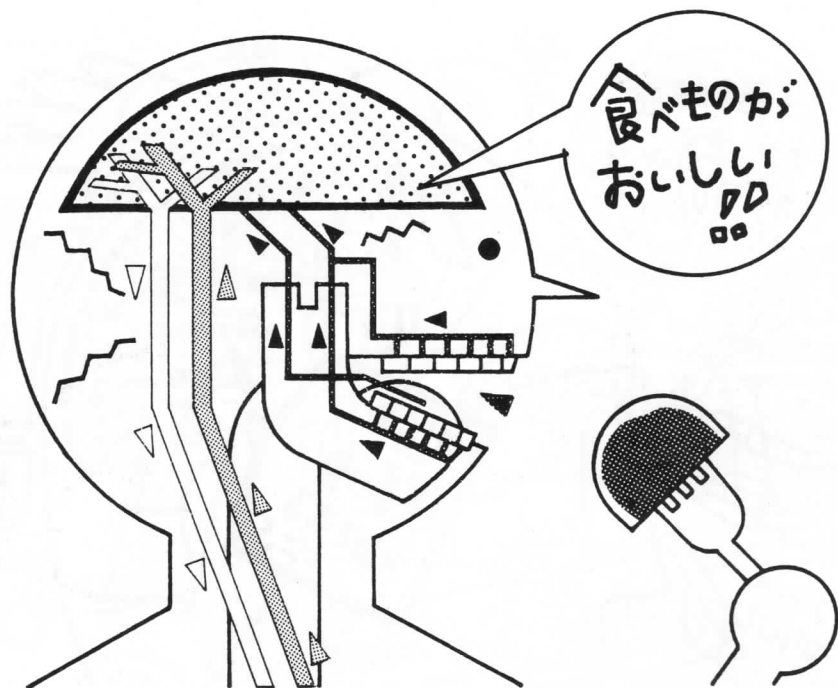
高齢化社会では「寝たきり」と「ボケ」が問題です。日本では血管のつまる「脳梗塞型のボケ」が多く、その次に多いのが、大脳皮質の神経細胞の脱落による、「アルツハイマー型のボケ」です。脳の神経細胞は再生されることはなく、更に毎日10万個という単位で脳細胞がこわれていきます。頭をよく使えば、脳神経細胞はひとつひとつが活発になり、使わなければ脳は萎縮してしまいます。「ボケ」

を防ぐには、脳神経細胞をたえず刺激することです。

大脳の働きの多くは手と頭が占めていますが、特に頭は大きな範囲を占めています。手先をよく使うことは大事です。口の役割は大きく、話すこと、歌うこと、そしてよく噛み、顎や舌を動かすという事は大脳を刺激し、神経細胞を刺激することで脳の萎縮を防ぎます。

「よく噛める」ことは「ボケ」を防ぐ。

噛めない入れ歯の人の場合、「ボケ」は数倍といわれています。



食べ物を噛むには、顎の関節と筋肉を使って動かしますが、顎の関節のそばには脳に血液を送りこんだり、古い血液を心臓に返す大切な血管があります。噛む、顎を動かすということは、脳に大きな役割がある血管を刺激し、血液の循環を促し、ボケを防ぐことにつながります。

歯とその下にある骨の間に歯根膜があります。この歯根膜は、食べ物の硬さを脳へ伝える目や耳と同じ感覚器なのです。

舌と同様に、食べ物がおいしいという感覚に影響します。

ということは、一本でも多く歯を残すということが食べ物をおいしく食べる秘訣です。逆に歯がなくなる、歯がないということは食欲を低下させるとともに意欲もなくなり、精神的な老化も進みます。よく噛む子供は頭もよくなるといいますが、噛むということは脳を刺激するのです。

楽しく「食べる」ことは、 気持ちを和やかにします。



食欲というのは人間が持つ欲求の中でも、とても大切で基本的なことです。歯がなくなれば、硬いものや野菜などの繊維質、肉なども食べにくくなってしまいます。栄養もかたよってしまうばかりか、自分の好きなものも食べられません。(噛めない老後はみじめです。)若い人で

も、年をとっても“食事の楽しみ”というのが大きなウェイトを占めています。グルメブームが反映し、楽しく食べることで心のストレスを解消します。

歯が悪い、そして失ってしまうことは、精神的にも肉体的にも悪いのです。歯があればこそ楽しい人生なのです。

噛める人と噛めない人との運動能力を比べると……

下の表を見てください。普通に噛める人と噛めない人、歯の噛み合ってる面積の大きい人、小さい人等との運動能力の

比較です。やはり噛める人、噛み合っている面積が大きい人の方が運動能力が高い事が分かります。

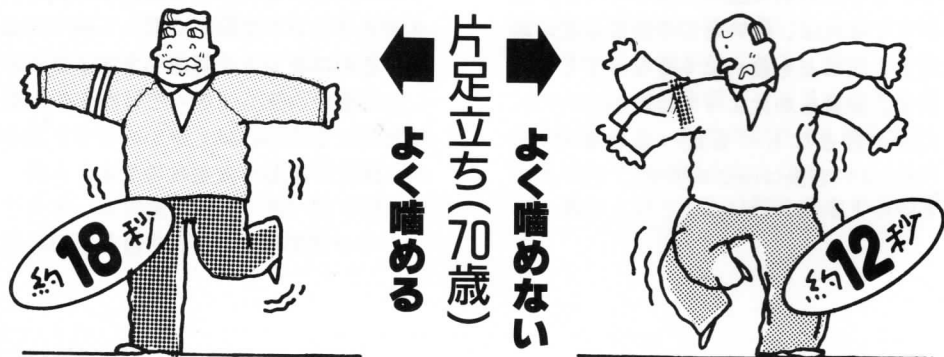
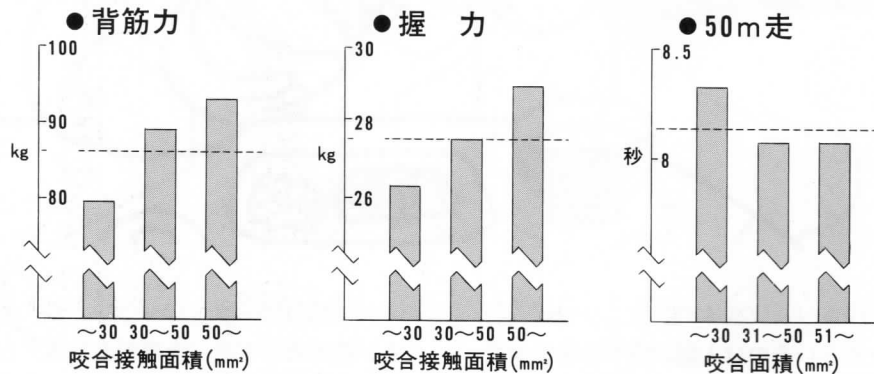
▼咀嚼と身体計測値

(**は、より関連が深い)

		普通に噛める	噛めない
体 重 (kg)	男	53.2± 8.0	50.1± 8.0
	女	47.7± 8.9	43.2± 8.9 **
握 力 (kg)	男	29.0± 8.4	26.0± 9.4
	女	18.3± 5.9	14.4± 6.8 **
開眼片足立ち (秒)	男	27.8±23.5	23.4±22.9
	女	18.6±19.7	12.8±16.1 **

(「秋田県南外村老人健康調査.714名」東京都老人総合研究所永井による。1989)

▼歯と運動能力(中学生)

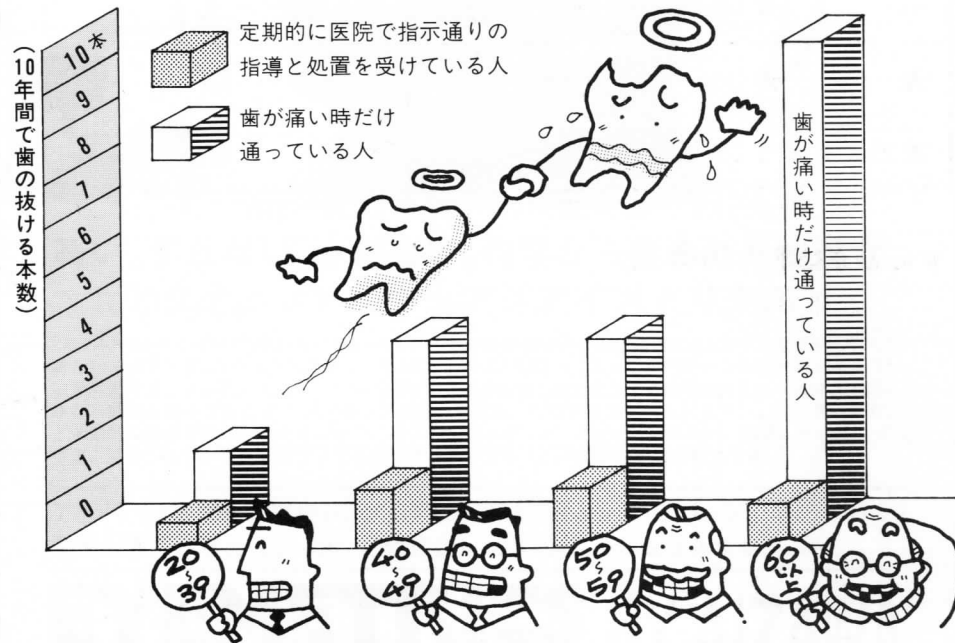


「よく噛める」ための治療は、「脳への治療」です。

“歯”の定期検診=“脳”の定期検診

定期的に歯科に通う人と、歯の具合が悪い、痛いときだけ通う人とは歯の持ち方が全然ちがってきます(下表参照)。「よく噛める」ための治療は、「脳への

治療」です。自分の健康を守り、保つためにも、すすんで定期検診を受ける事は、あなたにとってお得です。3~6ヶ月ごとの検診をすすめます。



▲歯周疾患に対する通院の有無別にみた10年あたりの喪失歯数

新庄 他「老年歯科医学」3巻1号より

Smile 第17号
スマイル

平成4年2月29日発行

■編集・発行/南仙台プロデュース

発行人/武田英俊

仙台市青葉区一番町一丁目6-20

東一甲子ビル4F

TEL・FAX 022-264-0477

■STAFF Pro. 武田英俊

Illu. 佐々木洋子

■執筆・監修/仙台歯科医師会・公衆衛生学校歯科委員会

川村 秋夫 早坂 正博 玉沢 茂

南 秀樹 菊地 紳二 梁川 誠郎

田村 一彦 鈴木 有一

■資料提供/大阪大学医学部 新庄 文 明

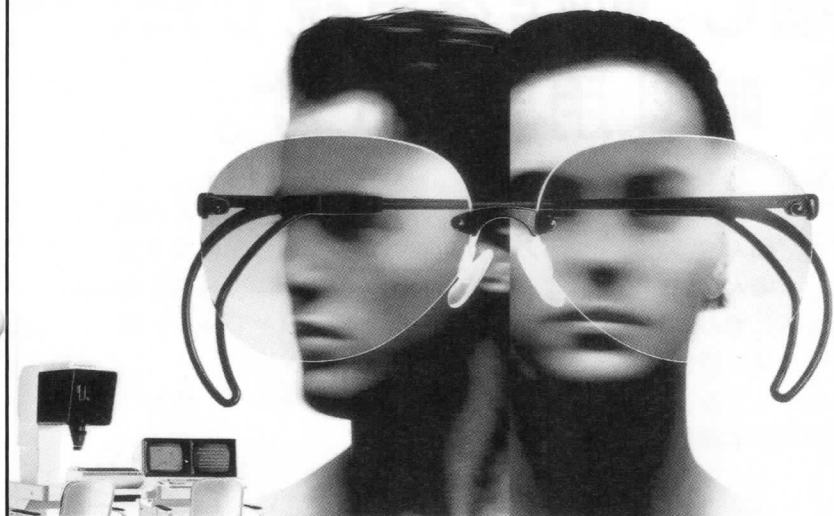
川村歯科 川村 秋夫

仙台市宮城野区福田町2-4-20

TEL 022-259-3022

●定価 150円

 SINCE 1895



軽いメガネ、
アイメトリクス。

軽い。ずれない。さびない。科学から生まれた快適な
アクティブアイウェア「アイメトリクス」

「アイメトリクス」は軽い、ずれないという良いメガネの必須条件を徹底追求した、スイス生まれの最も新しいメガネです。特殊なプラスチック素材(ウルテム)を使い、コンピューターでお顔の87ヶ所を3次元測定するフィッティングシステムを確立したそのかけ心地はまるで耳に吸いつくようにさえ形容され、絶賛を浴びております。歯科医、外科医、製図家、プログラマー、カメラマン、理・美容師など活動的なビジネスシーンからゴルフ、テニス、ジョギング、スケート、スキー、野球、サイクリング、弓道、乗馬、ヨット、ハングライダーなどアクティブなスポーツシーンにも最適です。

アイメトリクス ■耐衝撃性レンズ…¥55,000より ■シングルビジョン…¥45,000より
■遠近両用…¥65,000より ◎価格はレンズ・フレームを含みます。

EYEMETRICS[®] BY AIZAWA
アイメトリクス

信頼&安心

メガネの相沢

本店・本館に導入

本店 仙台・一番町三丁目藤崎向い
☎ 022-223-8155

本館 仙台駅前南町通り十字屋向い
☎ 022-262-0581

“噛む”動作を重視した、 哺乳用乳首です。

赤ちゃんは母乳を“吸って”飲むのではなく、お母さんの乳首を“噛んで”飲んでいることが近年の研究で明らかになりました。噛んで飲むことにより、噛むための筋肉がよく発達するとともに噛むという動作に早くから慣れ、咀嚼（そしゃく）器官の発達に好影響を与えます。

大塚ニプルは、母乳を飲む時と同じように“噛んで”飲むことができる理想的な乳首です。

乳首の先は、赤ちゃんがくわえやすいように、断面がだ円形になっています。

大塚ニプル



乳首をくわえる位置に弁がついており、乳頭部分を繰り返し“噛む”ことによって、ミルクが出る構造になっています。

ミルクの流れをスムーズにする通気孔は、乳首のへこみやつぶれをなくします。

ビーンスターク
Bean Stalk
Series Ozka a total system for baby

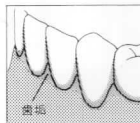
Bean Stalk シリーズは、
人々のより良い健康を願い、
その実現に努めてきた大塚製薬が開発した、
乳幼児のためのトータルブランドです。

大塚製薬

**National
松下電工**



バス磨き



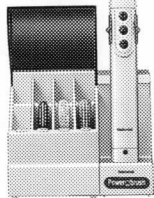
ブラシが毎秒50回、幅3mmを左右に動くバス磨き。手ではむずかしいこの動きが、歯と歯ぐきのさかい目にこびりついた歯垢をしっかりとかきだし、歯槽膿漏を予防します。

歯と歯ぐきに軽く当てるだけ。バス&ローリングの2つの磨き方で、歯槽膿漏や虫歯の原因となる歯垢をきれいに掻き取ります。「クリーン充電」方式でお手入れも簡単です。

3段階の回転数で磨けます。

EW159-W(白)
標準価格11,000円(税別)

- 歯と歯ぐきの状態によって、回転数の使い分け(3段階切り替えスイッチ付)
- 常時充電式
- 壁掛けOK
- 丸洗いできます
- クリーン充電



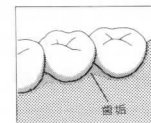
一生、自分の歯で暮らしたい。

虫歯や歯槽膿漏の予防に

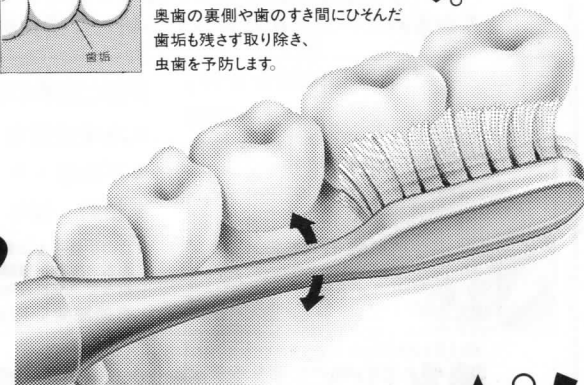
**ナショナル
パワーハブラシ**

※お求めは、電気店・デパートで。

ローリング磨き



毎秒50回というスピードで、ブラシが30°の角度でローリング。奥歯の裏側や歯のすき間にひそんだ歯垢も残さず取り除き、虫歯を予防します。



本当に、正しく、歯垢を落とし、
歯ぐきのマッサージもするこの動き。
ナショナルの「バス&ローリング磨き」です。

A&I
快適を科学します
Amenity and Intelligence