



建てる人の期待と、住む人の願いの接点にいます。



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」 漫画と図解のわかりやすい税金ガイド決定版

●355ページ
先着30名様に
プレゼント!

建設大臣免許(9)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22

歯の健康だより

スマイル

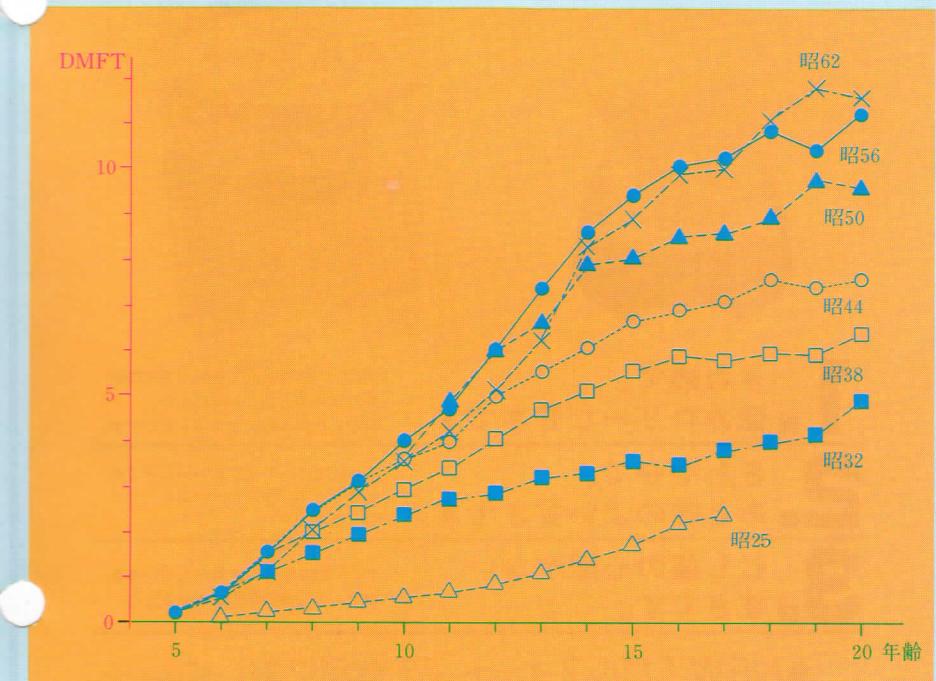
執筆・監修／仙台歯科医師会

発行／有仙台プロデュース

何が効果的? むし歯の予防

8020運動

80歳で20本の歯を残そう
(現在は51歳で20本)



※永久歯のむし歯(DMFT数)は年々増えています。

歯の健康だより——執筆・監修 仙台歯科医師会

No.22

スマイル
Smile

むし歯の心配がない甘さです。

NEW「パルスイート」



1. きわめて、
低カロリーな甘さです。

NEW「パルスイート」は同じ甘さの砂糖と比べてカロリーは約1/60。
顆粒1.2 gで砂糖5 g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・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「パルスイート」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「パルスイート」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。

AJINOMOTO®

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

「むし歯くらい…」は大変な間違いです！

むし歯は、口臭や痛みだけでなく偏食を引き起こしたりかむ能力を低下させます。また不正咬合や新たなむし歯の原因にもなります。そして、たくさんの全身の病気と関連することが報告されています。特に小児の慢性微熱、リウマチ性疾患、腎炎などが注目されております。

歯科疾患実態調査（厚生省）によると昭和62年の20歳での永久歯の1人平均むし歯数は約11本でありますから、20歳で

すでに口の中の約40%がむし歯にかかることになります。

また、1歳から20歳までのむし歯の有病者率（未処置むし歯と処置歯のある者の率）をみると、1歳ですでにむし歯にかかるものがあらわれ、20歳ではほとんどの人が罹患しております。

そこで今回は、いかにしたらこのようなむし歯を防ぐことが出来るか考えてみました。

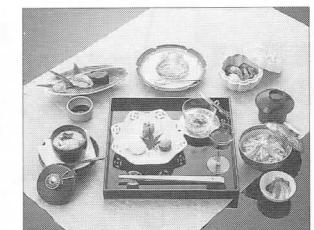


かに料理

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。)

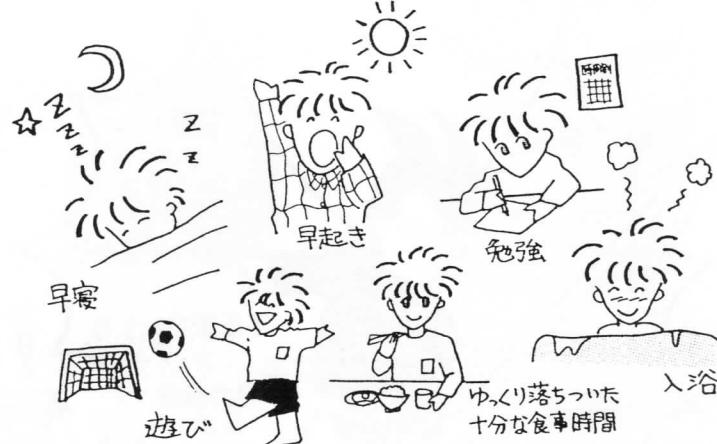
毎日の規則正しい生活習慣が基本です。

睡眠、食事、間食、勉強（仕事）、運動、遊び、休息、身体の清潔など、各年齢に応じた健康で望ましい生活習慣を身につけることは、全身の健康ばかりでなく歯の健康にとっても大切なことです。一日の生活リズムが不規則になるとだらだら食べになりやすく、食事とおやつの区別がつかなくなったり、寝る前に夜食

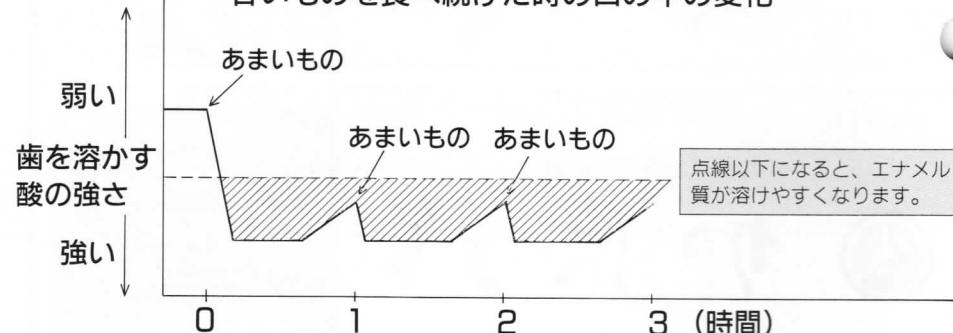
をとるといった悪習癖がついたりします。つまり、いつも口の中が汚れむし歯が発生しやすい状態になっているのです。

食事やおやつの後の歯磨きの習慣も単にむし歯予防の観点からだけでなく、基本的生活習慣の一部分として位置付けてください。

生活リズムを大切に！



甘いものを食べ続けた時の口の中の変化



むし歯菌はだらだら食いが大好き！

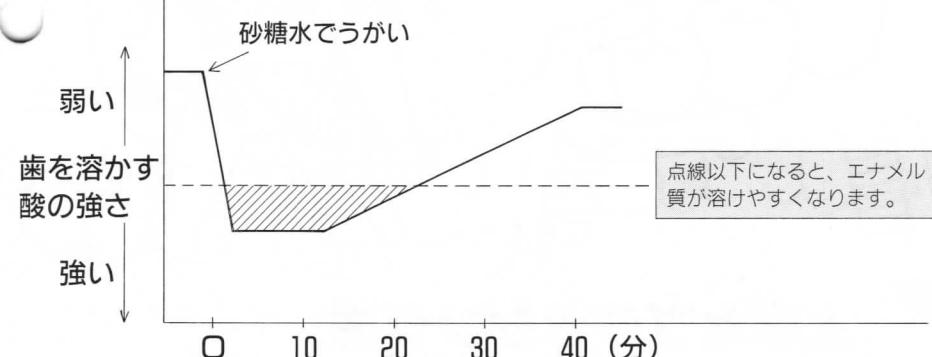
歯みがきは毎食後、正しい方法で。

毎食後の歯みがきが大切。

最低1日5分間の歯ブラシでの清掃が必要です。口の中のすべての歯をきちんとみがくためには10分程度はかかります。ていねいに長くするほど汚れがとれて、

口の中がきれいになります。子供が小さい場合は、お母さんが必ず仕上げみがきをしてあげてください。

砂糖水でうがいした時の口の中の変化

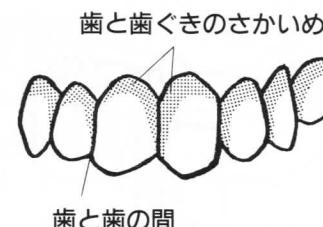


食べたあと、すみやかに歯をみがくことは意味があります。

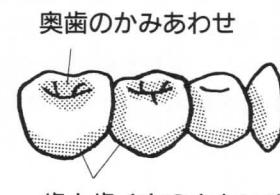
むし歯の好発部位

奥歯のかみあわせ、歯と歯の間、歯とぐきのさかいめのところは、歯垢が残りやすくみがきにくいところです。した

がってよくむし歯になりやすいところです。よく意識して、ブラッシングをして下さい。



歯垢の残りやすいところ



歯と歯の間はフロッシングをしましょう。

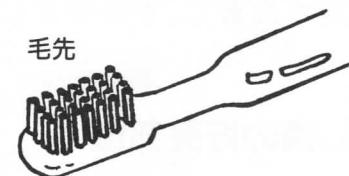
歯と歯の間の狭い部分の汚れは、歯ブラシでとることは困難です。歯と歯の間の汚れをとるためにには、デンタルフロス

(糸ようじ) を使用します。器具を用いる場合と指に巻きつけて使う場合があります。使い方は、一度歯科医院で指導を受けてください。



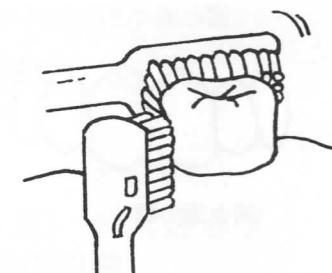
上手なブラッシング法

歯みがきの目的は、歯の表面から歯垢を取り除くことです。みがき残しがあっては、むし歯になってしまいます。歯を持ちさせるためには、歯ブラシの毛先をうまく使い、きれいに歯垢を落すことが大切です。



歯ブラシの毛先を歯面に直角に当てます。

みがこうとする歯の面に毛先を直角に当ててこすった時、最も確実に歯垢を落とせます。しかし、歯の表面はすべて曲面なため、毛先を直角に当てるのはかなり難しい作業なので工夫が必要となります。



歯の面を3つに分けてみがきます。

歯の外側、内側を縦に3つに分け、毛先がそれぞれの歯面に当たるように歯ブラシの向きや持ち方を工夫します。初め

はわかりやすい前歯の外側で練習を始めましょう。

歯ブラシの毛先を使い分けます。

毛先をすべての歯面に届かせるためにがこうとする場所に応じて、毛先を使

い分けると効果的にみがくことができます。

上の前歯の外側の場合



1本の歯面を3つに分けて考えます。

中央部は、毛先全面を使ってみがきます。

右側部は、わきでみがきます。左側部も、わきでみがきます。

下の奥歯の内側の場合



歯面を、奥側、中央、手前側の3つに分けて考えます。

奥側は、つま先を使います。

中央部は、わきを使います。

手前側は、かかとを使います。

下の前歯の内側の場合

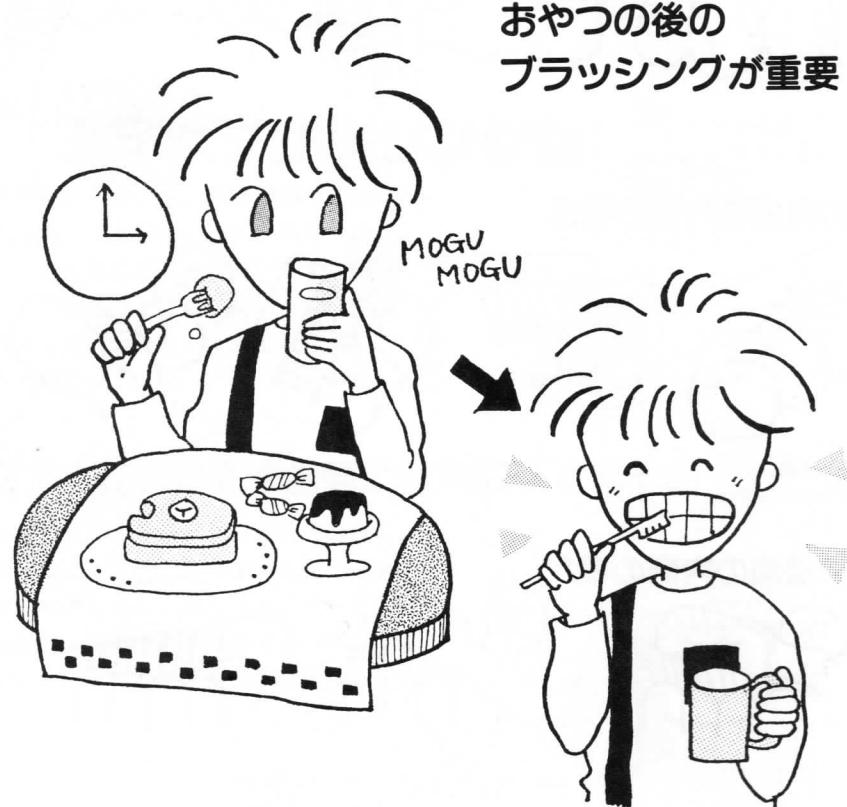


かかとを使って、1本ずつみがいていきます。

砂糖の量を制限し、さらにむし歯誘発性の低い 糖質を選びましょう。

砂糖とむし歯菌によってむし歯がひき起こされます。砂糖の摂取限度は30~40gと言われておりますが、ふつうの食品にすでに10~20g程度含まれているので特別に砂糖としてとる分は必要ということです。ですから甘味を必要とする料理や嗜好品には、砂糖に代わる甘味、例えば黒砂糖やハチミツ等ちょっと工夫して、上手に砂糖をとる量をコントロールしてください。また、おやつは甘い菓子

という考え方を改め牛乳や果物、そして砂糖を出来るだけおさえた手作りの菓子を与えるようにしましょう。甘いものを与えるときには、間食よりもデザートとして与えると食後なので量のとりすぎが防げます。また甘いおやつの日を決めることも一つの方法です。おやつのあとのおみがきを忘れないようにすることが重要です。



おやつの後の
ブラッシングが重要！

よくかむことが大切です。

最近の子供の食べ物に対する好き嫌いは、さまざまな加工食品の出現で、歯ごたえのある硬い食品、繊維性のものを避ける偏食傾向が目立ってきてていると言われております。野菜などの繊維を多く含んだ食物や、歯ごたえのあるものによくかむことにより、歯は自然に清掃されます。またよくかむことによりたくさんの

唾液が分泌されます。唾液に含まれるリン酸イオン、カルシウムは歯の表面のエナメル質の溶解をおさえ、むし歯になりにくくしたりエナメル質の再石灰化にも役立ちます。睡眠中には、唾液がほとんどなくなるので、眠る前に甘いものを食べると、むし歯になる危険が増大します。

大切な食物せんい

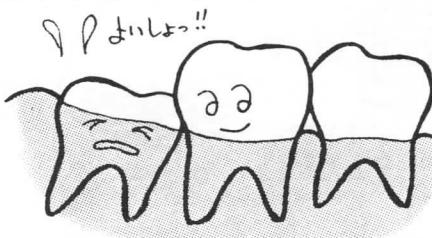


フッ素による歯質の強化が有効です。

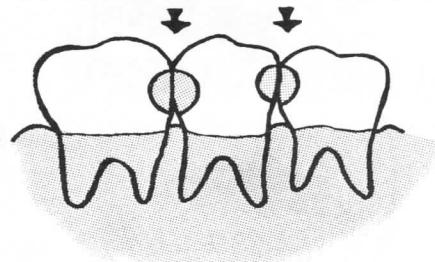
むし歯予防の一つとしてフッ化物を応用する方法が広く用いられております。

フッ素は、エナメル質の結晶構造を変えて酸に対して強い歯質にします。またフッ素は唾液中のカルシウムイオン、リン酸イオンとともに歯質に再沈着し、エナメル質の萌出後成熟を助けます。特に萌出したばかりの歯は、表面の構造が粗造でやわらかく、むし歯になりやすいといわれております。歯が萌出してから表

萌出中および萌出したばかりの歯はむし歯になりやすい。



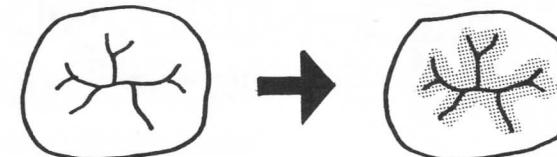
萌出が完了し、しばらくすると歯と歯の間がむし歯になりやすい。



歯科医院でのシーラント処置も有効です。

この処置は、主にむし歯になりやすい奥歯の溝の部分を、プラスチックで予防的にふさいでしまう方法です。歯科医院で歯を削ることなしに簡単に出来ます。

しかし時々一部がとれたり折れたりしやすいため、定期的に検査を受ける必要があります。

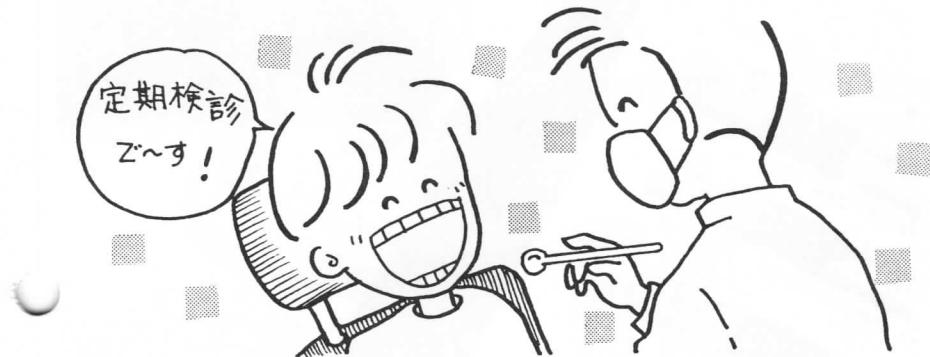


溝をシールする。

定期検診が非常に大切です。

いずれにせよむし歯は、早期発見、早期治療が非常に大切です。3ヵ月から6

ヵ月に一度は、歯科医院での定期検診をおすすめします。



Smile
スマイル 第22号

平成5年5月25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5F TEL 022-264-0477

■執筆・監修／仙台歯科医師会・公衆衛生学校歯科委員会

早坂 正博 玉沢 茂 南 秀樹

菊地 紳二 梁川 誠郎 田村 一彦

川村 秋夫 鈴木 有一

■参考文献／歯の保健指導の手引(文部省)

他。

SUNSTAR

●プロクト・レギュラーの種類

- ▶R-1(3歳～6歳用) 240円
- ▶R-2(6歳～9歳用) 240円
- ▶R-3 M・S(女性・ジュニア用) 300円
- ▶R-4 M・S(成年用) 300円

サンスター株式会社

ブラーク(歯垢)対策ブランド
PROCT
FOR PREVENTION OF DENTAL CARIES
AND PERIODONTAL DISEASES

抗菌コートのプロクト・レギュラー

ハブラシをいつも清潔に保ちます。

使用後のハブラシには、ムシ歯菌やバイ菌がいっぱい

効果は歴然。バイ菌をよせつけない抗菌コート。

PROCT

“嚥む”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“嚥んで”飲んでいることが近年の研究で明らかになりました。嚥んで飲むことにより、嚥むための筋肉がよく発達するとともに嚥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。

大塚ニブルは、母乳を飲む時と同じように“嚥んで”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。



大塚ニブル

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“嚥む”ことに
よって、ミルクが出る構造になって
います。

Bean Stalk ポカリスエット
赤ちゃんの水分・電解質の補給に



赤ちゃんのために考
えられたやさしいポ
カリスエットです。
市販のニブルをつけ
て使用できます。

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

お医者さんもいます。先生もいます。
100歳のおばあちゃんもいます。
ママもいます。パパもいます。
小さなボクもいます。



1日に地球上で5億600万杯以上のコカ・コーラが飲まれています。

いつでも、どこでも、だれでもが。

安心できるから、おいしいから、さわやかだから。

コカ・コーラが生きて107年、日本で、世界で、こんなにも愛され親しまれています。

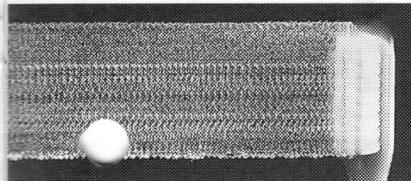
私たち、仙台コカ・コーラ ボトリング(株)は、
地域社会の一員として、また、市民のひとりとして、
みなさまのお役に立ちたいと願っています。

(市民 コカ・コーラとして。)

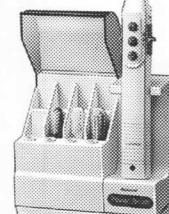
さわやかになる、ひととき。

仙台コカ・コーラボトリング株式会社
SENDAI COCA-COLA BOTTLING CO., LTD.
（コカ・コーラ指定会社）
GlobeMark Coca-Cola, Coca-Cola, The Coca-Cola Company 著作権所有
コカ・コーラは、世界190ヶ国以上の国で愛され親しまれています

手には負え
ない動きで
ブラッシング。
パワー・ハブラシの軌
跡をご覧ください。
手の20倍のスピード
で、歯と歯の間、歯と
歯ぐきの間の歯垢を
しっかりと落として
いきます。別売の回
転ブラシや電動フロ
スを使えば、いつそ
う効果的です。



歯と歯ぐきにあわせて
3段階のブラッシング
が選べます。



ナショナル パワー・ハブラシ

EW159-C(ベージュ)-W(白)
標準価格11,000円(税別)

- 歯ブラシ一般用スマール1本・一般用レギュラー1本・ディス用1本・ノーロー予防用1本付
- 別売の「スイング」回転ブラシがご使用いただけます。
- お求めは、お近くの電気店・デパートでどうぞ。

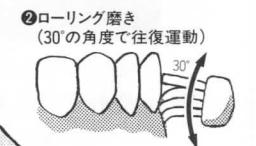


しっかり歯垢を落とし、
しかも歯ぐきもマッサージ。



ナショナル 元気回復

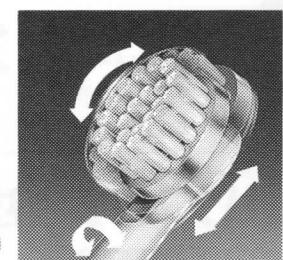
ナショナルの「バス
ローリング磨き」が
歯垢を落とします。
虫歯や歯槽膿漏の原因となる
歯垢は、手ではなかなか落ち
ない頑固者です。バス磨きとロー
リング磨きが効果的に歯垢を
落とします。



置くだけかんたんに
充電ができ、おそうじも
ラクラクのクリーン充
電方式です。

A&Mの松下電工

まつたく新しい
歯垢の落とし方
スイングバス磨き



歯と歯のスキ間もケアする
電動フロスも使えます。

ナショナル パワー・ハブラシ スイングバス

EW145-W(白) 標準価格 16,500円(税別)
● スイングバス磨き専用ブラシ2本・電動フロス
(フロスホルダー2本・替フロス20個)付。

