

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る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!

- 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：1994年3月末日

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②

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

か 噛んでにっこりヘルシーライフ

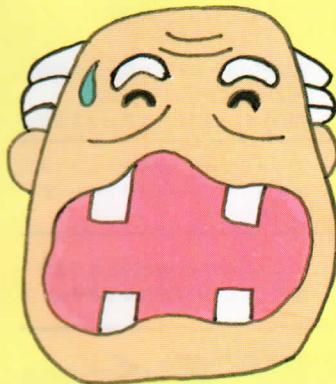
◀データでみる歯と健康▶

8020運動

80歳で20本の歯を残そう
(現状は51歳で20本)

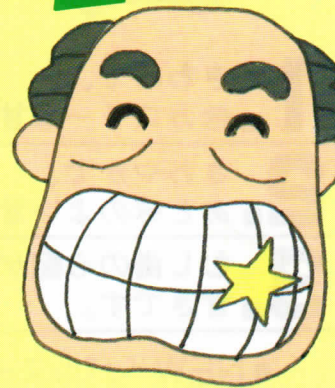
現状 80歳で
平均残存歯数

4本



目標 80歳で
平均残存歯数

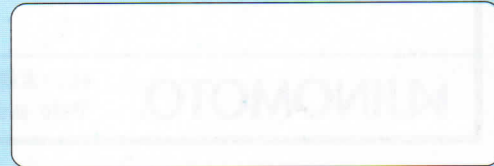
20本



歯の健康だより——執筆・監修 仙台歯科医師会

No.23

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。

MINOMOTO

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 噛んでにっこりヘルシーライフ ～噛める歯でつくる健康で質の高い生活～

高齢社会の現代、平均寿命は年々伸びてきています。そこで、これからの私達のテーマは、いかに一生を心身共に健康で、質の高い生活を送ることができるかということです。長寿でも、寝たきりになってしまったのでは、快適生活とは言えません。

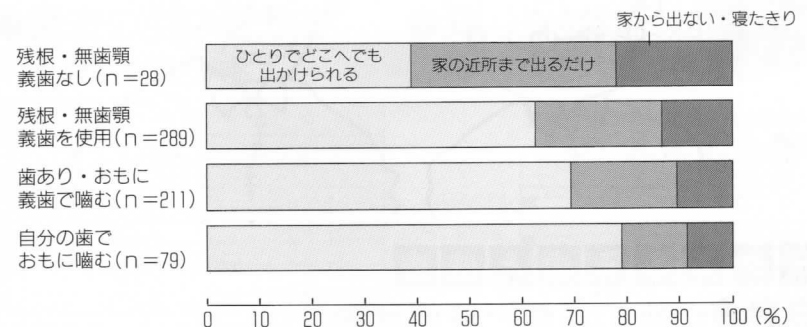
最近の歯科医療の進歩で、自分の歯で「噛める」ことが、全身の健康と関連し

ている事がわかってきました。しかし、残念な事に現在の統計では、80歳で歯は平均4本しか残っていないのが現状です。

今回のスマイルでは、様々なデータをもとに、歯と健康について、また、歯を失う原因、歯を残すポイントなどを分かりやすく解説していきます。

データでみる歯と健康

●高齢者の歯の状態と日常生活の状況



新庄らの、兵庫県・南光町老人クラブ連合会における高齢者の生活と健康に関する調査結果報告による

かに料理

かに料理の老舗



かにハ



●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。)

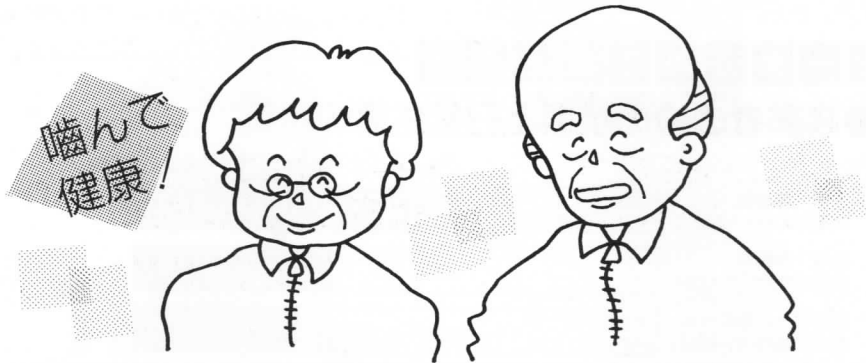
噛めることと健康

～噛むことは脳を刺激します～

下のグラフは、高齢者の歯の状態と健康状態を調査したのですが、自分の歯でおもに噛むという人は、約60%の人が健康状態が良いという結果がでています。また、歯の根のみ、または、歯も義歯もない人の場合「具合が悪い」「寝たきり」の人が約25%もいることが読み取れます。「バランスの良い食品をよく噛んで食

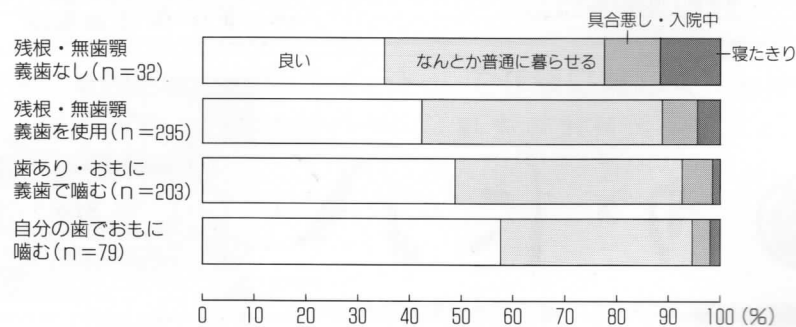
べる」よく言われる健康法ですが、それも、よく噛める歯があるからこそ何でも食べられるわけです。

また「よく噛めること」は、脳細胞を刺激します。東日本大学の平井敏博先生の研究によれば、噛まない（噛めない）人は、老人性痴呆症（ボケ）の程度が高いという報告があります。



データでみる歯と健康

●高齢者の歯の状態と健康状態



新生らの、兵庫県・南光町老人クラブ連合会における高齢者の生活と健康に関する調査結果報告による

噛めることと成人病

～唾液はガンを予防する～

昔は死に至る病気と言えば、ペスト、結核、コレラ等の細菌・ウイルスの病気が主流でしたが、現在はガン、脳出血、心臓病等の成人病いわゆる生活由来の病気が多くをしめるようになってきました。つまり、日常の食生活とも大きく関わっているわけです。よく噛めないと食べられる食品が限られ偏食傾向となり成人病と関係してきます。また、よく噛めないと自律神経の失調をおこしやすく血圧に

も異常をきたし、やがて脳・心臓への悪影響も考えられます。

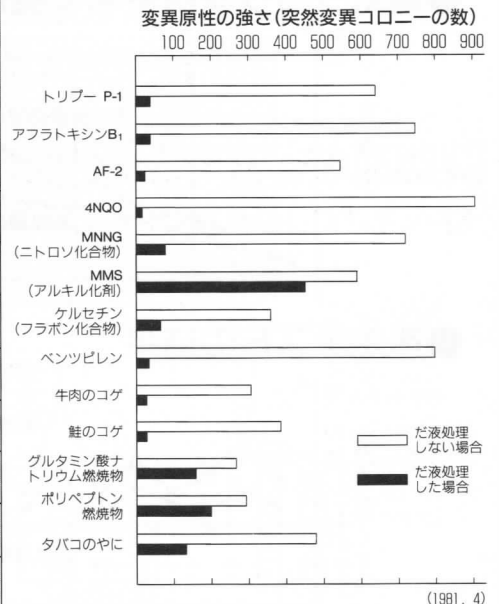
逆によく噛めると、唾液の分泌が良くなります。この唾液には、食品中の発癌物質の毒性を消す働きがあることも現在解明されています。(下のグラフ参照) 現在の食生活では、発癌性のある物質を完全に体内に入れないということは不可能です。よく噛んで食べることで唾液と食品が混ざりガン予防に役立ちます。

データでみる歯と健康

●唾液の主な成分とそのはたらき

| 名称 | はたらき |
|--------------|--------------------------------|
| ムチン | 食物を嚥下しやすくする |
| アミラーゼ | デンプンを分解する |
| リゾチーム | 細菌に抵抗する |
| ペルオキシダーゼ | 細菌に抵抗する 発ガン物質を減弱させる |
| ガスチン | 味覚のはたらきを敏感にする (亜鉛と結合して作用する) |
| スタチリン | 歯を強化させる (カルシウムと結合して作用する) |
| ラクトフェリン | 細菌の発育を抑制する (鉄と結合して作用する) |
| アルブミン | 口の中をなめらかにし乾燥を防ぐ |
| Ig A (免疫抗体) | 細菌に抵抗する |
| EGF (表皮成長因子) | 皮膚、歯、口腔粘膜、胃腸、血管などの細胞の増殖の促進 |
| NGF (神経成長因子) | 神経節や神経繊維の成長促進 |

●発ガン物質に対する唾液の毒消し効果



「暮らしと健康」(H3. 1~3月号 保健同人社)

「食の歪みを正す」(西岡 一、芽ばえ社)

噛めることと学習能力

～マウスを使った実験結果～

下のグラフは、朝日大学口腔生理学教室の船越正也教授がマウスを使って「噛むことと脳の働き」を実験したデータです。

実験は、「硬い固形食」(32匹)と「粉末食」(33匹)で飼育した2群のマウスを使い生後8週間からテストを始めました。

主な結果をみると

①学習テストとして電気ショックをどのくらい回避できるかで、20回あたりから両群にはっきりした差がでて固形食群が

20%学習効果高かった。

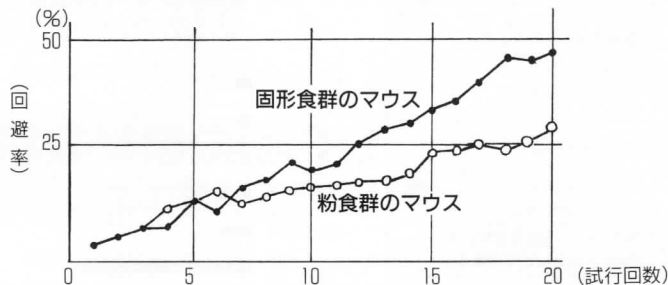
②「迷路テスト」で10日間訓練後12種類のテストで固形群がすべて減点数が少なく4つの迷路ではっきりとした差がでた。

③コレチストキニン(脳内物質で記憶を呼び起こす働きがある)を調べてみると電気ショック回避率の高いマウスほどコレチストキニン量は多い。しかも固形食群の量が多かった。

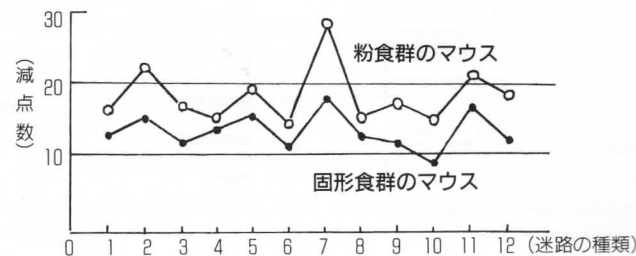
このように、マウスの段階では「噛むことが脳の働きと深く結びついている」ことを明らかにした貴重なデータです。

データでみる歯と健康

●電気ショック回避率の変化



●迷走テストの結果

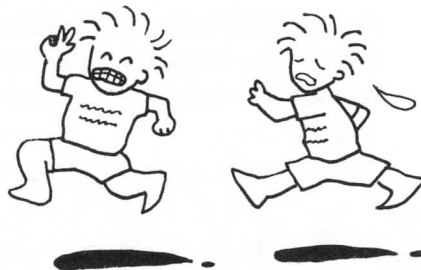


船越正也朝日大学口腔生理学教授による

噛めることと運動能力

～噛める人と噛めない人の運動能力を比べると～

下の上段の表は、高齢者の普通に噛める人と、噛めない人の握力、体重、開眼片足立ちについての調査データです。いずれの場合も、普通に噛める人と噛めない人に差がでている事が読み取れます。



下の下段のグラフは、中学生の歯の咬みあう面積と運動能力を調査したものです。歯の咬み合う面積(咬合接触面積)が大きいほど、良い結果がでている事が分かります。



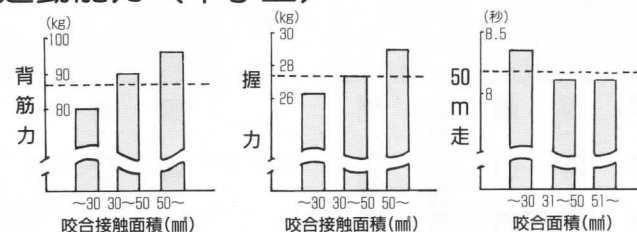
データでみる歯と健康

●咀嚼と握力と体重と開眼片足立ち

| | | 普通に噛める | 普通に噛めない |
|-----------|---|-------------|------------|
| 体重(kg) | 男 | 54.0 ± 7.4 | 50.7 ± 9.0 |
| | 女 | 47.9 ± 8.3 | 44.4 ± 7.7 |
| 握力(kg) | 男 | 25.4 ± 8.0 | 21.6 ± 7.6 |
| | 女 | 13.8 ± 6.2 | 11.3 ± 5.3 |
| 開眼片足立ち(秒) | 男 | 17.7 ± 13.0 | 9.8 ± 9.5 |
| | 女 | 13.6 ± 12.8 | 6.4 ± 8.3 |

永井ら(1988年)の東京都老人総合研究所、沖縄県大宜味村老人健康調査による

●歯と運動能力(中学生)



岡山大 小児歯科 渡辺1988による

全身にも様々な不調をひきおこす

～顎関節症～

「口が大きくあけられない」「アゴがコキコキ音がする」「物を噛むとアゴが痛い」これらの症状は、顎関節症の三大症状です。また、この疾患は、顎の異常だけでなく「肩こり」「頭痛」「耳鳴り」など全身にその影響を及ぼす事が少なくありません。(下段グラフ参照)

主な原因は、歯の不良な咬み合わせ(不正咬合)にあります。不正咬合の原

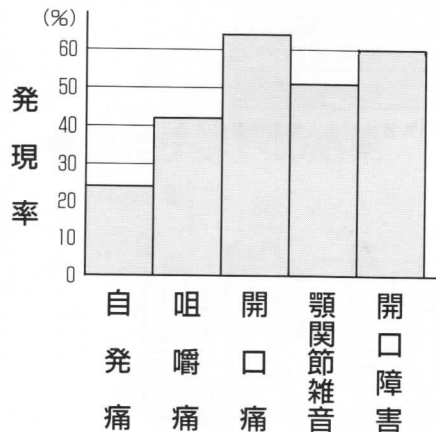
因は八重歯やラングイ歯のような歯並びの悪さや、入れ歯があわなくなっている場合などさまざまです。また、むし歯をかばって片方だけで噛む癖や、歯を抜いたまま放置した場合におきる事もあります。顎関節症はストレスとも関係が深いことも分かっており、むし歯・歯周病と並ぶ歯科の3大疾患の一つとも言われています。

顎関節症の三大症状

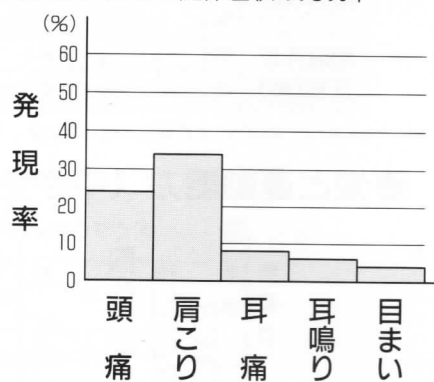


データでみる歯と健康

●顎関節症患者の主要症状の発現率



●顎関節症患者の随伴症状の発現率



(東北大学歯学部 渡辺 誠ら)

歯周病で歯無しになる!?

～成人期以降約半数は歯周病で歯を失う～

「歯を失う原因は?」という質問をすると大半の人が「むし歯」とお答えになるでしょう。しかし、下のグラフをみてください。抜歯の原因を調べたデータですが中高年の場合約半数が歯周疾患で歯を失っていることがわかります。別の調査では40歳以上の場合、むし歯より歯周疾患の方が上回っているデータも報告されています。

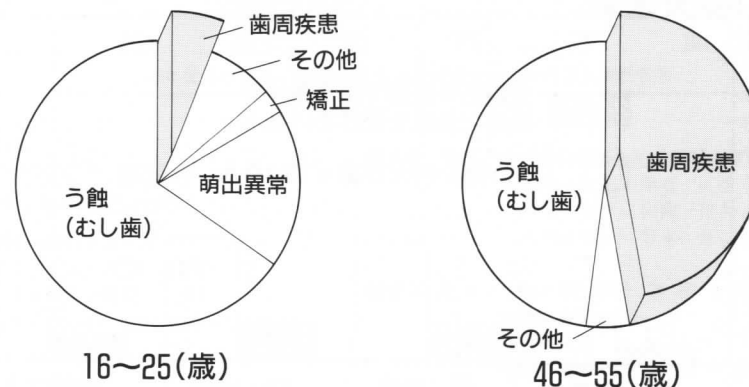
この歯周病は、歯を支える組織に炎症

を起こし組織を破壊しその結果歯が抜け落ちてしまう疾患です。原因は主に歯に長時間ついたプラーク(歯垢)です。初期の段階での自覚症状がないため、治療の必要性を感じる頃には相当進行している事が多い恐い病気です。一生自分の歯で噛むためには、歯垢を取り除く等の予防は勿論ですが、成人期の歯の定期健診による早期発見、そして骨に影響が出る前の早期治療が大きなポイントです。



データでみる歯と健康

●抜歯の原因



口腔衛生会誌、37; 570-571、1987

定期的な健診で歯は守られている ～80歳で20本の歯を残すために～

下のグラフは、歯科の定期健診を受けている人と、歯が痛いときだけ歯科に通った場合の歯の喪失数を示したグラフです。明らかに、定期健診を受けている人は歯が残っていることがわかります。逆に痛いときだけ通っている人は、歳をとるごとに、歯を失っています。つまり、歯を失わないためには定期健診がとても有効で重要だということがデータのうえで

も読み取れます。

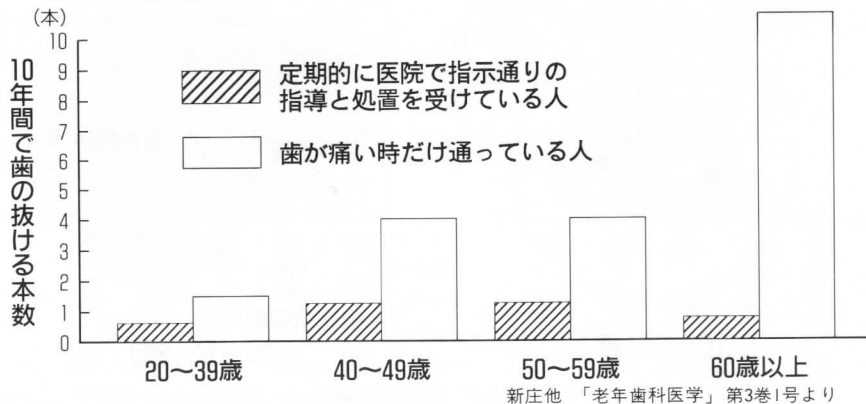
厚生省と日本歯科医師会が推進している「80歳で20本の歯を残そうという8020運動」。残念なことに現状は80歳で平均4本しか残っていません。

「自分の歯で健康で快適な老後をおくる。」これは私達共通の願いです。この定期的な歯科健診は、その願いをかなえてくれる有効な手段です。



データでみる歯と健康

●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



歯を失わないための要注意時期 ～成人歯科健診がポイント～

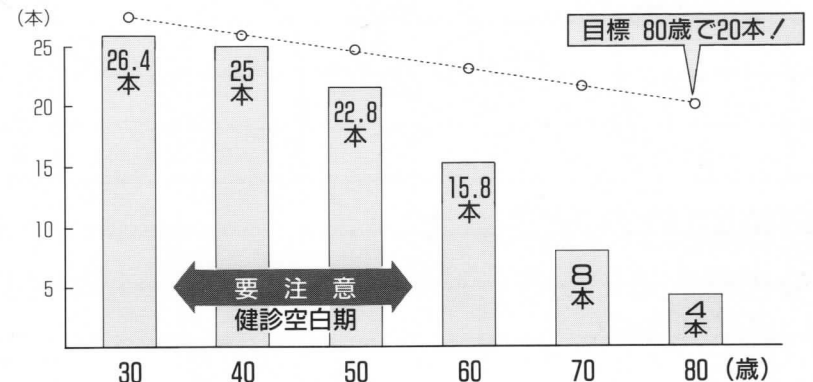
下のグラフは、平均残存歯数を年齢別にみたものですが、中高年期に入って急激に歯を失っていることがわかります。

成人期以前は、制度化された学校健診が行われているため歯科疾患の早期発見が可能です。ところが、成人期に入ると制度化された歯科健診はなくなり、実質的には歯科健診の空白期となってしまう。特に成人期からは歯を失う原因の

約半数をしめる歯周病が急増する時期です。歯周病は、初期の段階では自覚症状がなく、自分で早期発見するのは容易ではありません。歯周病は病気が歯をささえる骨に及ぶ前に発見し、早い時期に治療を開始することが大切です。この成人期の歯科健診の空白期をなくすことが、将来歯を失わないための大きなポイントになります。

データでみる歯と健康

●平均残存歯数・年齢別



S 62年度実態調査・愛知県衛生対策審議会歯科専門部会資料参考

Smile
スマイル 第23号

平成5年11月20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 022-264-0477

■執筆・監修/仙台歯科医師会・公衆衛生委員会

川村 秋夫 早坂 正博 玉沢 茂

南 秀樹 田熊 和夫 梁川 誠郎

佐々木金也 鈴木 有一

■資料提供/大阪大学医学部 新庄 文明

吹田市山田丘2-2

仙台市開業 川村 秋夫

仙台市宮城野区福田町2-4-20

●定価 150円

歯の健康メモ

Lined writing area for page 10.

歯の健康メモ

Lined writing area for page 11.

“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、赤ちゃんがぐわえやすいように、断面がだ円形になっています。

大塚ニプル



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。

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て“噛む”ことによって、ミルクが出る構造になっています。

BeanStalk 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。市販のニプルをつけて使用できます。

BeanStalk シリーズは、人々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。

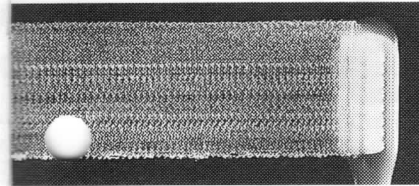
ビーンスターク
BeanStalk
Series Ozka a total system for baby

大塚製薬

National 松下電工



手には負えない動きでブラッシング。パワーハブ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、いっそう効果的です。



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)

- 歯ブラシ一般用スモール1本・一般用レギュラー本・レディス用1本・ノロー予防用1本付
- 別売「電動フロス」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。

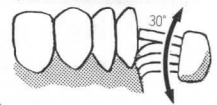
しっかりと歯垢を落とし、しかも歯ぐきもマッサージ。

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。

①バス磨き(幅3mm左右に微振動)



②ローリング磨き(30°の角度で往復運動)



置くだけで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。

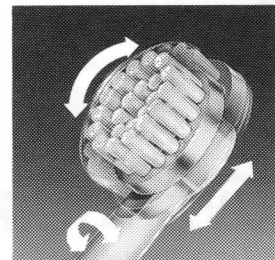
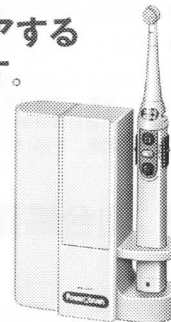
A&i 快速を科学します
の松下電工

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。



バス磨き(タテ)・ローリング磨き(ヨコ)・回転ブラシの動きを同時にする新方式。

まったく新しい歯垢の落とし方。スイングバス磨き。