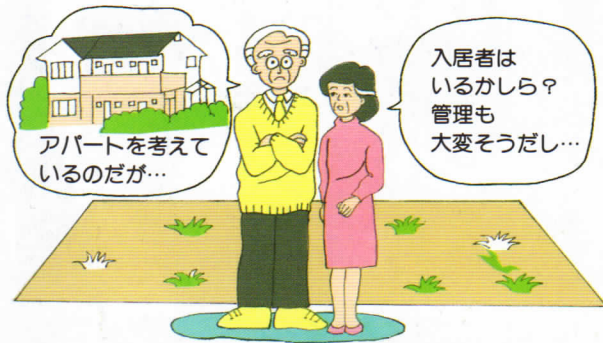


ゆうゆう安心

アパート まるごと借り受けシステム



安定経営を積水ハウスが 全面的にお手伝いします

アパートを建てても入居者の確保や管理が大変とお考えのオーナーに積水ハウスグループがバックアップ。
市場調査～入居者募集・管理まで「アパートまるごと借り受けシステム」で安心経営をお手伝いします。是非一度ご相談下さい。



戸建感覚の内階段タイプ「ディアス」

資料請求の方へ毎月先着30名様に
積水ハウスオリジナルテレホンカードプレゼント！

詳しい資料をお送りします。ハガキに資料請求券を貼り、住所・氏名・TEL・年齢をご記入のうえ、下記の住所迄ご請求ください。電話・FAXでもお受けします。(プレゼント締め切り 平成7年11月30日)

積水ハウス株式会社 仙台総建営業所 資産対策二課

建設大臣免許(9)第540号 建設大臣許可(特-4)第5295号

〒980 仙台市青葉区本町2丁目16-10 仙台大同生命ビル TEL 022(222)0025(代)
FAX 022(211)0418

資料請求券
スマイル

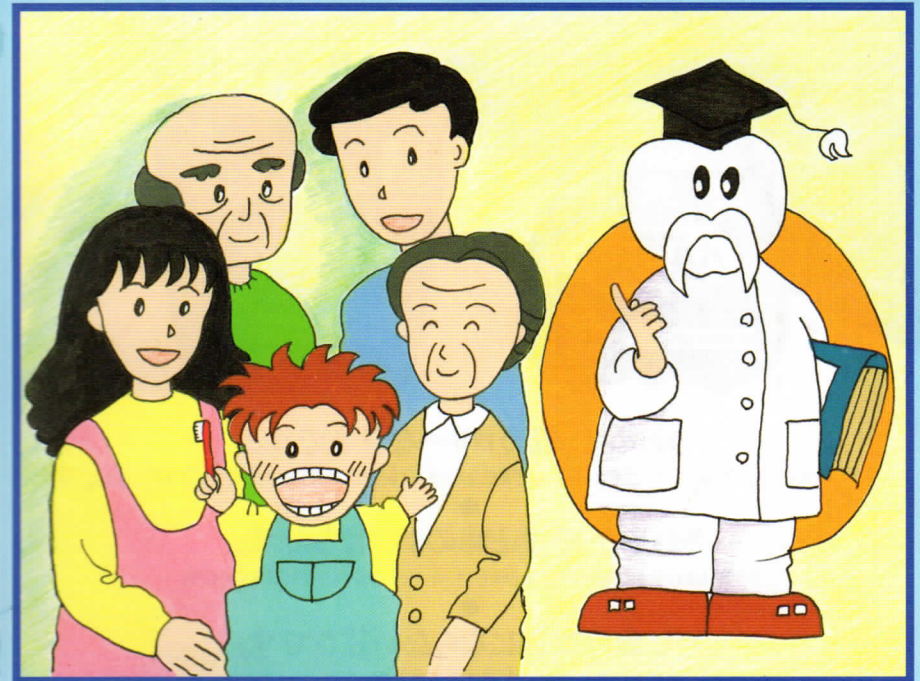
歯の健康だより
スマイル
監修/社 仙台歯科医師会
発行/社 仙台プロデュース

歯の健康情報 Q&A

—正しい知識で快適ライフ—



80歳で20本の歯を残そう
(現状は51歳で20本)



歯の健康だより—執筆・監修 (社)仙台歯科医師会

No.28

スマイル
Smile

障害者・休日夜間歯科診療所〈仙台歯科福祉プラザ〉 ☎261-7345

むし歯の原因にならない甘さです。

パルスweet®

ダイエット甘味料



きわめて、低カロリーな甘さです。

「パルスweet」はティースプーン軽く1杯1.2gで約2.2カロリー(kcal)。砂糖5gと同じ甘さでカロリーは1/9。

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。

むし歯の原因にならない甘さです。

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。

「パルスweet」で健康に美しく。

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。それに、カロリーのとりすぎは太るだけでなく成人病の原因にもなる、といろいろお気づきのあなたへ。「パルスweet」なら大丈夫です。糖分ではないのでむし歯の心配がなく、ダイエットにもたいへん便利。さあ、おいしい甘さで、健康に美しく。

●PAL SWEET DIET は、味の素KKのアスパルテームの商標です。●パルスweetは、スーパー・百貨店・コンビニエンスストア・薬局・薬店でお買い求めください。

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)

歯の常識・非常識

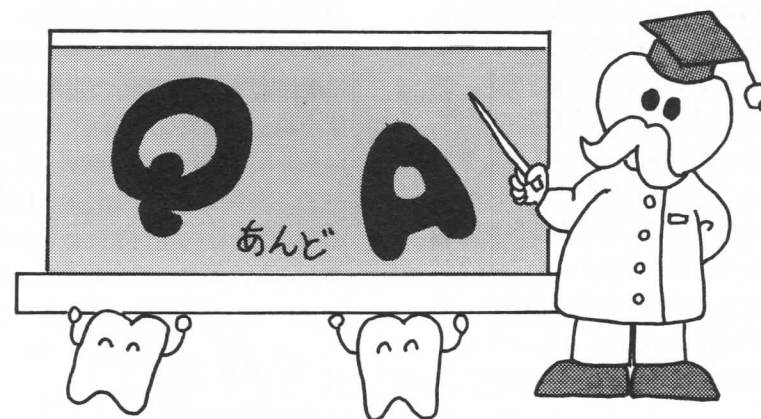
現代の歯科医療の進歩には、めざましいものがあります。

例えばむし歯は、絶対に自然に修復することはないというのが、多くのみなさんの常識ではないでしょうか？ところが最近の研究では、歯には、むし歯の初期段階において自然治癒する時間がある事が実証されています。このことによって、そのデータからむし歯になりにくい上手な間食の取り方なども分かってきています。

また、昔はキンピカの前歯の人をよく

見かけましたが、最近はあまり見かけなくなってきましたね。しかし、決して前歯のむし歯の人がいなくなったわけではないのです。多くのサンプルの中から、歯の黄ばみ具合まで合わせて作る、外見からは見分けのつかない人工歯ができる時代なのです。

このように歯科医療も日進月歩です。そこで今回のスマイルでは、むし歯・歯周病・入れ歯・最新治療法・・・など、歯科に関するさまざまな質問にQ&A形式でお答えしていきたいと思います。

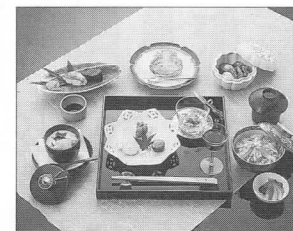


かに料理の老舗

昔からのかに処



かに八



●1階お気軽な食べ処 ●小粋な感じの数寄屋風和室
仙台市東一番丁目銀北側 ●各種会合御家族連れ歓迎
☎263-1531(代) 営業時間11:00~夜10:30まで 年中無休

カニセット3,500円一例
(料理の内容は器等季節によって多少異なります。)

Q

【歯石】

歯石は、家庭でも簡単に取れますか？
また、歯科医院で取ってもらう場合、保険が適用になりますか？

A

適切な歯磨きが十分されていて、歯垢がよく取り除かれていれば、歯石の進行も遅くなります。しかし、歯石は石灰化しているため簡単に完全に取り除けるといえるものではありません。特に歯肉にかくれた歯石は、家庭でのブラッシングで完全に取り除くことはまず不可能です。歯石は歯周病の大きな原因のひとつです。半年に1度は歯科医院で取ってもらうといいでしょう。むし歯がなく歯科医院に行く機会のない方も、歯周病は自覚症状が出てからではかなり進んでいる場合がよくあります。定期的に検診を受け、歯石があれば除去しておくといいでしょう。歯石の除去は保険適用です。



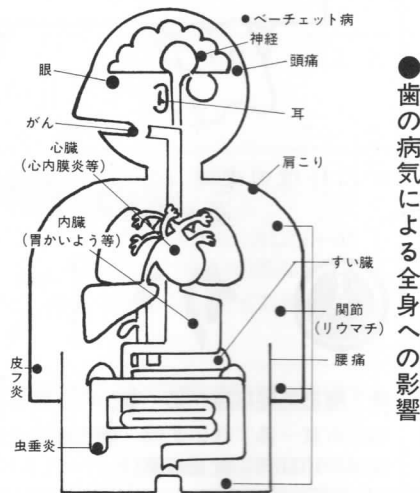
Q

【歯と全身病】

むし歯が全身の健康に悪影響を与えることがありますか？

A

むし歯は、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、などは最近注目されています。長期にわたってむし歯を放置し、歯ぐきが慢性的に化膿している場合などは、特に要注意です。化膿した毒素を含んだ細菌を長く口のなかに持っているわけですから体にいいわけがありません。バランスの良い食事をとることは健康の基本です。口は食べ物をとる入り口、つまり健康の入り口でもあるわけです。



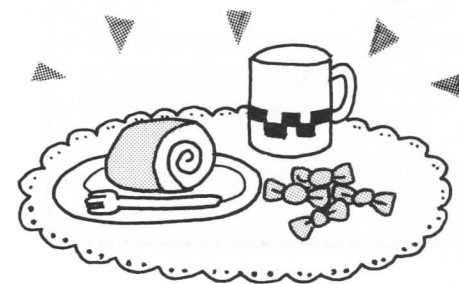
Q

【間食】

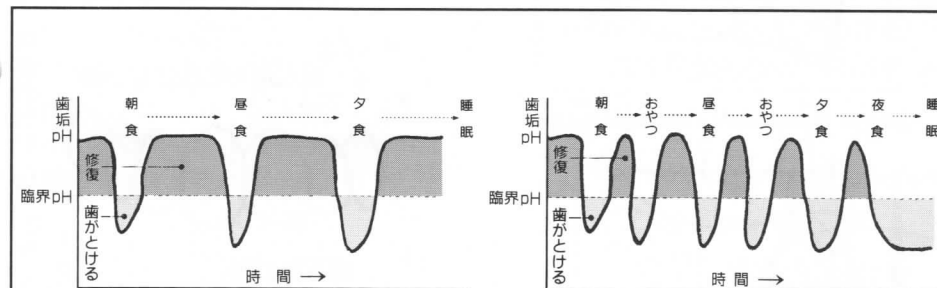
むし歯になりにくい上手なおやつとの与え方を教えてください。与える時間もむし歯に関係ありますか？

A

歯垢のpHが5.5以下に低下するとエナメル質が溶け、むし歯発生のきっかけとなります。三度の食事の時には歯垢のpHは5.5以下に低下しています。ところが、食事の度に歯が溶けてしまったらすべての歯垢の下にむし歯が発生してしまうこととなります。なぜそうはならないかというと、この時、歯垢の中にしみ込んだ唾液によって歯垢中の酸が中和され、pHが再び上昇するとエナメル質にリン酸カルシウムが再沈着して歯が修復され、すぐにはむし歯の発生にはいたら



ないのです。すなわち、三度の食事の間に、むし歯にならないように歯を修復している時間があるわけですから、この時間に歯垢のpHを低下させるようなおやつを頻繁に与えると、歯が修復できず、ついにはむし歯になる可能性が大きくなるわけです。ことに、唾液の量が著しく少なくなる睡眠の前に、甘いものなどを食べると歯垢のpHが上昇しなくなりますから、むし歯ができてしまう可能性が著しく高くなるわけです。



1日の生活時間の中での歯垢のpHの変化
(歯垢のpHが臨界pHよりも低下すると歯が一時的に溶ける。)

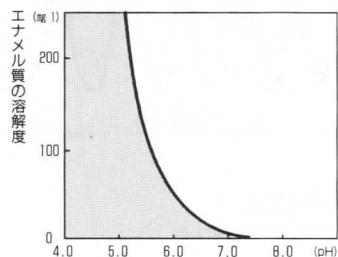
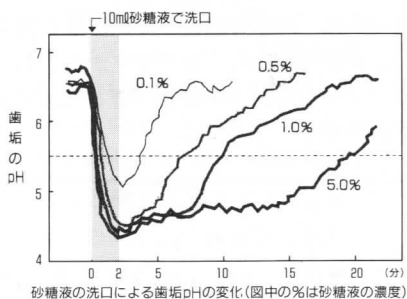
Q

【むし歯】

むし歯にはどうしてなるのでしょうか？そのメカニズムを教えてください。

A

砂糖などを摂取すると、歯垢中に生息する細菌がこれを分解して酸に変え、歯垢のpHを低下させます。(図上)そこで、歯垢のpH(約5.5)以下になると、歯の表面を覆うエナメル質が溶けだし(図下)むし歯の発生のきっかけとなります。



Q

【むし歯】

むし歯になりやすい場所は、どこでしょうか？

A

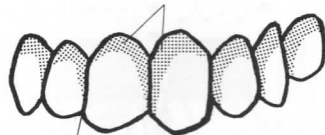
奥歯のかみ合わせ、歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかいめの部分はむし歯のできやすいところ。歯磨きでも歯垢が残りにくいところなのでよく意識してブラッシングして下さい。

奥歯のかみ合わせ



歯と歯ぐきのさかいめ

歯と歯ぐきのさかいめ



歯と歯の間

歯垢の残りやすいところ

Q

【ブラッシング】

歯磨きの上手な方法、ポイントを教えてください。

A

歯磨きは短時間ではその効果はあまり期待できません。そこでおすすめしたいのがながら磨きです。テレビを見ながら、お風呂に入りながら、時間をかけて行うことがポイントです。一見行儀が悪そうに思えますが、歯周病の予防や治療にも効果的な方法です。

歯ブラシは大きく左右に動かすのではなくこきざみにふるわせて磨く、ふるわせみがきが効果的です。歯垢を落とすためには、歯の面に対して歯ブラシの毛先を直角に当てるのがポイントです。また、歯と歯の間の狭い部分は、歯ブラシでとることは困難です。デンタルフロス(糸ようじ)を使うとよいでしょう。具体的なブラッシングの方法、デンタルフロスの使い方は、一度かかりつけの歯科医院で指導を受けるのがよいでしょう。



Q

【歯ぎしり】

歯ぎしりで悩んでいます。なにかいい方法はありませんか？

A

歯ぎしりにはいくつかのタイプがあります。歯科医に検査してもらい噛みあわせの調整などの適切な治療を受けるとよいでしょう。ナイトガード(スプリント)というマウスピースのようなもので治療する方法もあります。治療方法は、その人の症状などにより様々です。かかりつけの歯科医に相談してみてください。

GI



Q

【歯周病】

歯周病とはどんな病気ですか？
また自覚症状はあるのでしょうか？

A

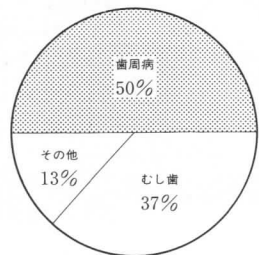
歯周病は、歯そのものではなく歯周組織（歯を支える組織）に炎症を起こし、組織を破壊します。その結果歯が抜け落ちてしまうのです。

歯肉に炎症を起こしたとき、歯肉炎と呼ばれます。この段階では歯根膜や歯槽骨の損傷は起きていません。やがて、歯肉炎が歯周組織の中へ広がったとき、歯槽骨の喪失が起こります。この時点で、歯周炎と呼ばれます。つまり、歯周病とは歯肉炎と歯周炎の総称なのです。

また、歯周病は、初期の段階での自覚症状はほとんどなく、自覚症状が出たときには相当進行していることが多いのです。

40歳以上では、むし歯よりも歯周病で歯を失うのです。定期検診を受けて予防・早期治療に心がけて下さい。

歯の抜ける原因



Q

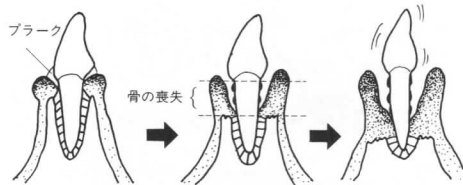
【歯周病】

歯周病の原因を教えてください。
また炎症はどのように広がるのでしょうか？

A

歯に付着しているプラーク（歯垢）が主な原因です。プラークは細菌の塊で、その細菌は唾液中にみられ誰でも持っているものです。特に嫌気性グラム陰性菌が関係しています。プラークが付着すると、その中で毒素が作り出され、歯肉に進出し炎症が起こるのです。

炎症は、歯肉が腫張し、歯肉と歯との隙間（サルカス）が深くなり、ポケットが形成されて炎症が深部へと広がっていきます。歯根膜が壊され、歯槽骨が喪失し始めます。やがて、歯根の上に硬い黒い歯石がついてきます。治療を受けないと、骨の喪失が進み、歯根の先端までの歯周組織が失われて歯が動揺し、やがて歯は脱落してしまいます。



Q

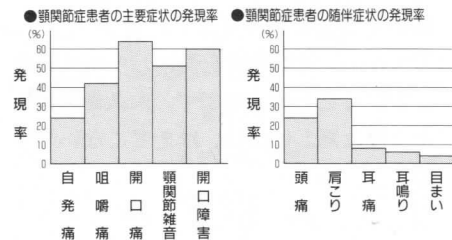
【顎関節症】

口を大きく開けると痛く、噛むときにポキポキと音がします。歯科医院で顎関節症と言われましたがどんな病気なのでしょうか？また、肩こりとも関係ありますか？

A

顎関節症は、むし歯・歯周病とならぶ歯科の3大疾患の一つです。「噛むときポキポキ・コキコキなどの音がする、口が大きくあけられない、顎が痛い」これは、顎関節症の3大症状です。その他、頭痛・肩こり・目の疲れ・耳鳴りなど全身に悪影響を引き起こすことがあります。この病気は噛み合わせの狂いが原因です。また、ストレスが関係していることも分かっています。

車のタイヤの空気圧のバランスが悪いとハンドルが右や左にぶれやすく、音がきしんで出てきたり落ちつかないのと似ています。噛み合わせのバランスをうまくとると軽減します。



Q

【顎関節症】

顎関節症の原因・予防法を教えてください。

A

顎関節症の主な原因は、不正咬合、つまり歯の不良な咬みあわせ、そしてストレスによるくいしばりです。なぜ不正咬合を生じるかという八重歯やラングイ歯のような歯並びの悪さ、あわなくなった入れ歯など様々な原因が考えられます。その他、むし歯のため片方の歯でしか噛まない片がみのくせや、歯が抜けたまま放置した場合なども不正咬合を生じます。きちんと歯科治療・定期検診を受け健康な歯の状態にしておくことが顎関節症の予防にもつながります。

顎関節症 にならないうために！

- 歯ならびをなおす。
- 片がみをしない。
- 歯の治療を途中でやめなご。
- 食事の時は、1口30回、よくかむ。
- 歯の定期検診を受けよう。

Q

【自由診療】

保険診療と自由診療について教えてください。

A

保険診療は、患者さんなどが支払っている保険料で国や団体が病気やけがの医療費の一部にあてるといふ考え方で相互扶助の精神から始まったものです。この保険制度は、けがや急性の病気を治すことを主な目的としています。財源には限りがあり多くの人をまかなうので歯科材料の面でも一定レベルのものに制限されています。しかし、歯科医療は具合よく、見た目がよく、長持ちするなどの質の高い治療が求められるので、保険ですべて患者さんのニーズにお答えするには制限があるわけです。入れ歯の場合でも人工歯の場合でも保険で十分使用可能なものはできますが、見た目や材質、持ちなどの質の点をより良いものをと考えると自由診療になるわけです。もちろん自由診療の場合は、自分で費用を支払うわけですが、自分の健康にお金を費やすことの価値観の判断は、患者さん自身にあるわけです。

Q

【人工歯】

金属でかぶせた歯は、一生もつのでしょうか？また、トラブルは起こりやすいのでしょうか？

A

自然の歯は、口の中を清潔にすることで一生健康な歯を保つことができますが、金属の人口歯は本人の管理が悪いと数年でトラブルが起こってしまうこともあります。残念なことにトラブルが起こったときはその歯がだめになってしまうことがあります。

問題点

- 1 歯の神経を取った根管の消毒、密閉が難しい歯の場合には、はれることがあります。
 - 2 神経のない歯は、もろくなって破折することもあります。そのために十分な補強をして治療をすることがあります。
 - 3 清掃が悪いと、歯にかぶせた冠のまわりからむし歯になることがあります。
 - 4 金属が弱いと、金属疲労をおこして破損することがあります。
- ですから、定期検診を受けしっかり管理していくことが大切です。永久歯を失うと二度と新しい歯は、はえてこないのです。

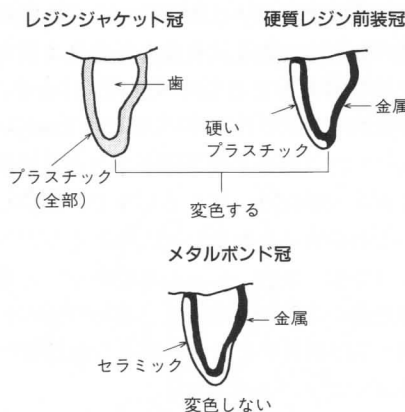
Q

【前歯】

前歯に冠を入れることになりました。見た目に自分の歯と同じ自然な色で、変色や耐久性にすぐれた冠はありますか？また、材質の特徴なども教えてください。

A

保険で前歯をかぶせる場合、全部プラスチックで作られるレジンジャケット冠と保険の金属で裏打ちされた硬質レジン前装冠という2種類の治し方があります。いずれも、目に見える部分は白いプラスチックでできています。この保険内のプラスチック製の場合はすり減ったり、水分を吸収するため変色することがあります。一方、自由診療で作るセラミック（ポーセレン）の場合は、水分吸収や変色がないので、装着時の自然な美しさが保たれます。また、生体に調和した透明感を表現できるのもセラミック（ポーセレン）です。



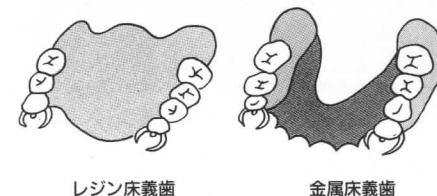
Q

【入れ歯】

取り外しの入れ歯を作るのですが、知人に保険適用外の入れ歯は費用はかかるが使いごちが良いと聞きました。同じ入れ歯で本当に違うのでしょうか？

A

保険でつくる場合は、入れ歯の床にあたる部分をプラスチックのレジンという材質でつくるレジン床義歯です。一方、自由診療でつくる場合は、床の部分を金属でつくる金属床義歯になります。金属床義歯の場合は患者さん一人一人にあったオーダーメイドで、噛みあわせの調整、顎の型取り方などより精度の高い自由な設計で制作することができます。保険診療の入れ歯の場合は歯を補うという考え方ですので、入れ歯としてはもちろん十分機能しますが、より快適にということろまでは難しいテーマです。自由診療の場合は、使いごちがよい、食べ物の温度の伝わり方がよい、吸水性がなく衛生的など、より質の高いことが可能になります。入れ歯は失った歯の代わりに毎日、長い期間使うものです。長期的な目で検討してください。



Q

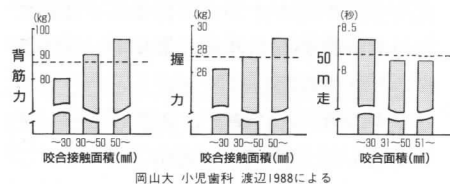
【噛む】

しっかり噛めることと運動能力が関係しているということを耳にしましたが本当ですか？

A

下の表・グラフは噛める人と、噛めない人の運動能力を比較したデータです。噛める人の方がバランスが良く運動能力が高いことがわかります。

●歯と運動能力（中学生）



●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	13.8±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

Q

【噛む】

噛めない人はボケやすいと聞きましたが？

A

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、顎を動かすという口の運動は、脳に大きな役割がある血管を刺激し、血液の循環を促進し、ボケを防ぐことにつながります。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、老人性痴呆症の程度が高いという報告があります。

しっかり噛めることは、バランスの良い食事が摂れ成人病の予防になります。また、噛むことは唾液の分泌を促します。最近の研究では、この唾液の中の酵素が食べ物の中に含まれた発ガン毒性を減らす働きがあることも解明されています。逆に歯を失い、しっかり噛めない場合、食べられるものが偏りバランスの良い食生活が困難になってしまいます。おいしいものが食べられないことは大きなストレスです。また、しっかり噛めないと身体全体の不調和をきたし、自律神経の失調・血圧異常など全身へ様々な悪影響を及ぼすことがあります。

Q

【予防】

歯科医院で行なうフッ素塗布やシーラント処置について教えてください。

A

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います。歯が萌出してから表面が硬くなる1年位の間にフッ素を応用することはとても有効です。歯科医院で直接歯にフッ化物を塗布してもらう方法が一般的です。

シーラント処置は、主にむし歯になりやすい奥歯の溝の部分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く簡単にできます。しかし、時々一部が取れたり折れたりしやすいので定期的に検査を受ける必要があります。



Q

【矯正治療】

矯正治療は、いつごろ始めるのが良いのでしょうか？

A

矯正治療の受診時期は、個人の症状によって様々ですが、一般的に成長期にある子供の時期が有利です。その理由は、不正な咬みあわせが完成する前にそれらの原因や症状を取り除くことにより良い顎の成長が期待できるからです。

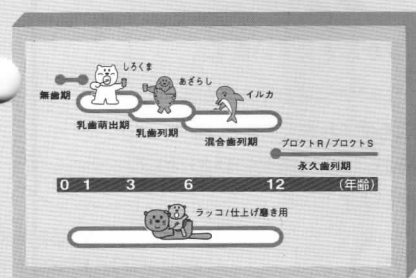
矯正治療は、見た目のために行なわれると思われがちですが悪い歯並びを放置すると機能面から様々な弊害がでてきます。

1. 悪い歯並びの場合、汚れがたまりやすくむし歯や歯周病になりやすい。
2. 奥歯を噛みしめても前が開いてしまう「開口」の場合、発音が正しくできにくい音が出てくる。
3. 咀嚼障害がおこりやすく、十分に噛み砕くことができないため胃腸をこわしたりすることがある。
4. 顎関節症をおこしやすい。
5. 大きく口を開けると歯並びの悪さが目立つため人前であまり笑わなくなったり、しゃべらなくなるなど、ひげめや劣等感を抱きやすい。

みんな注目!
プロクトから
4タイプの子ども用ハブラシ
新・発・売



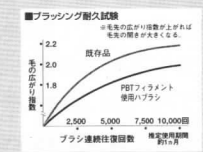
PROCT NEW
プロクトこども



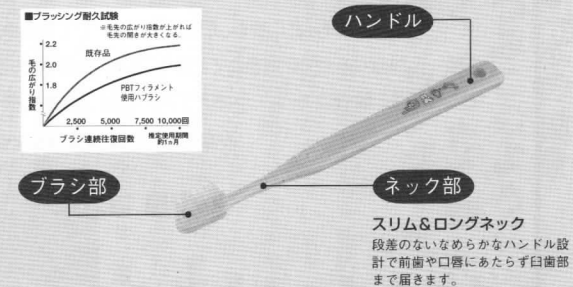
お口の中の状態に合わせて4タイプそろえました。

0~12歳までの時期は、お口の状態が複雑に変化します。「プロクトこども」は、口腔の状態に応じてきめ細かなブラッシング指導を行っていただくための新しい子ども用ハブラシです。

弾力性と耐久性の高いフィラメント
お子さまのブラッシングはかんだり、長い時間ハブラシをくわえていたりします。そのため吸水性の低いPBTフィラメントを採用し、耐久性と弾力性を高めました。



お子さまも持ちやすい厚めのハンドル
どんな持ち方でも使いやすい厚みのあるハンドルで、特に生えはじめ期用(1~3歳)は太めのハンドルに設計しました。



プロクトこども	柄の材質	毛の材質	耐熱温度	包装単位	(希望)患者様価格
しろくま・あざらし イルカ・ラッコ	ポリプロピレン	飽和ポリエ ステル樹脂	80℃	20本 (4色×5本)	220円



さわやかになる、ひととき。

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6億7400万本以上のコカ・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・コーラが生まれて109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。)

仙台コカ・コーラボトリング株式会社

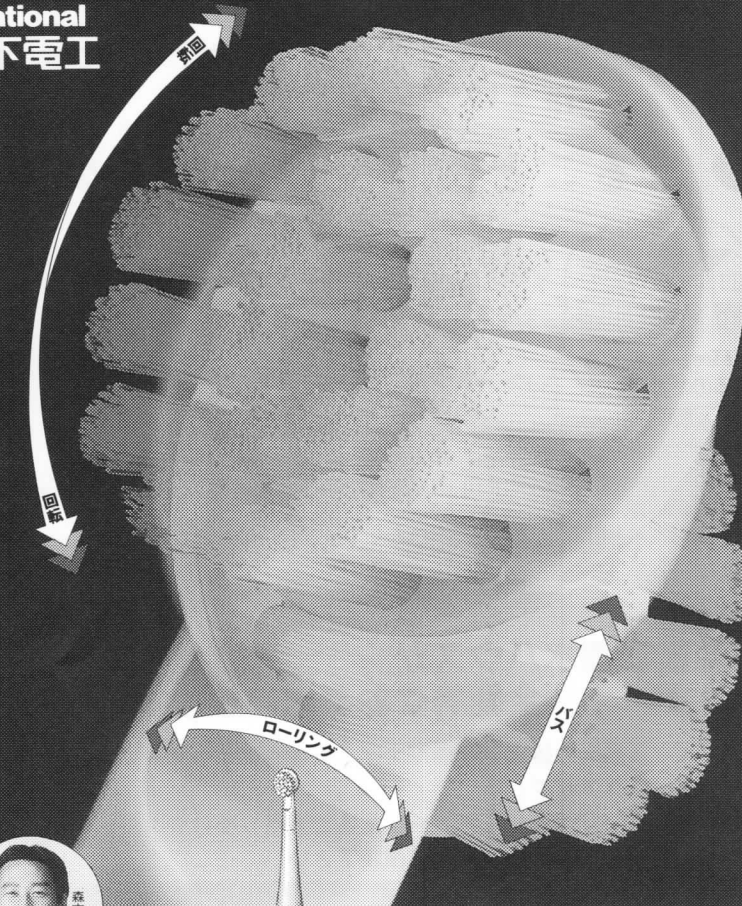
SENDAI COCA-COLA BOTTLING CO., LTD. <コカ・コーラ指定会社>

Coca-Colaとコカ・コーラ、Cokeは、The Coca-Cola Companyの登録商標です。

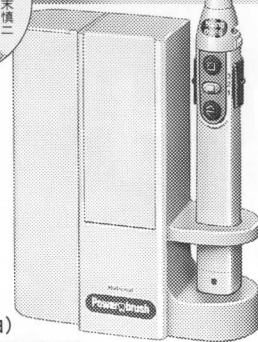
コカ・コーラは、世界195ヵ国以上の国々で愛され親しまれています。

National
松下電工

歯垢をしつかりおとす。
「スイングバス磨き」。



快通を科学します
A&iの松下電工



EW145-W(白)
標準価格16,500円(税込)

中高年のための、まったく新しい磨き方

ナショナル
パワーハブラシ
スイングバス

一本一本の歯を
 つつみこむように
 磨く。まったく新しい
 ブラッシングです。

25〜54歳の成人の約80%は、歯肉炎や歯槽膿漏など、歯ぐきの炎症にかかっています。その最大の原因が歯垢。日常の歯磨きではなかなか落ちない歯垢に、パワーハブラシ「スイングバス」、登場です。これまでの回転ブラシ運動にバス方向(前後)、ローリング方向(左右)の運動を加えた、まったく新しい3次元の動き。歯の裏側やかみ合わせ、歯と歯ぐきの間までしっかりと磨きます。また歯間の歯垢も、付属の電動フロスでケア。本体の水洗いもできて清潔です。

