

ゆうゆう安心

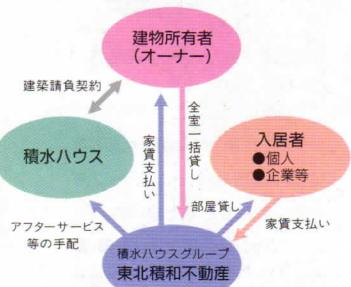
アパート まるごと借り受けシステム



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8年10月末日）

積水ハウス株式会社 仙台総建営業所 資産対策一課

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

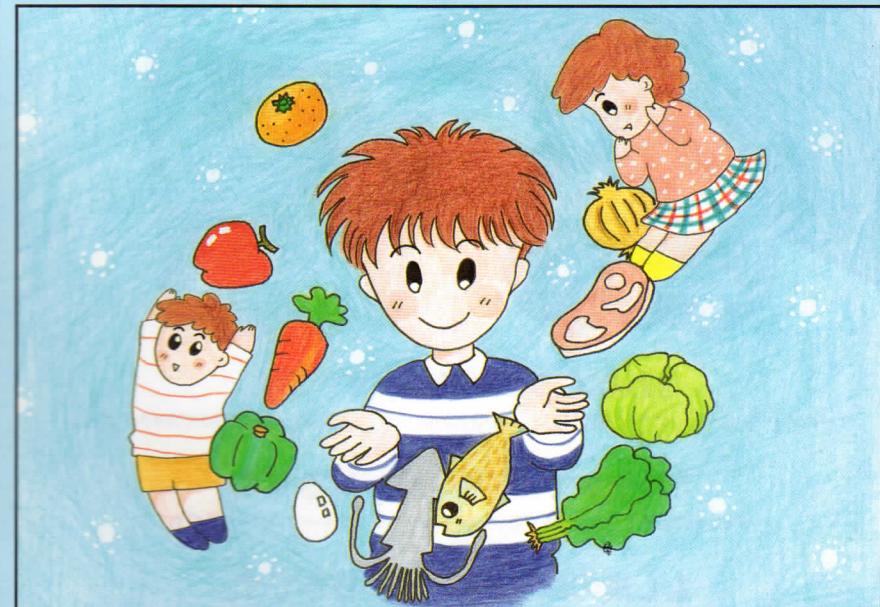
資料請求券
スマイル⑩

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

守ってください 子供の歯と顎



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.30

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。

パルスイート[®] ダイエット甘味料



きわめて、低カロリーな甘さです。

「パルスイート」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・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。

「パルスイート」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、といろいろお気づかいのあなたへ。「パルスイート」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のアスピタルームの商標です。●「パルスイート」は、スーパー・百貨店・コンビニエンスストア・薬局・薬店でお求めください。

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㈹

守って下さい子供の歯と顎

「昨日の夕食は肉料理だったから今日は魚料理、塩分は血圧の事を考えて控えめにして…。そうそう、バランスを考えてサラダもつくるなくっちゃ…」このように健康を考えた食生活は、情報化の進んだ現代では常識となっています。

そこで、21世紀の子供達のために、もう一つ常識として付け加えていただきたいのが、「よく噛んで食べる」食生活の習慣・「よく噛める、口の中の環境」です。「よく噛む」という行為は、単に「食べ物を碎いて消化を助けるだけ」という考え方ではなく、もはや時代遅れの常識です。「噛む」ことは、体全体の健康、運動能力・学習能力とも関わりがあることが最近の研究で明らかになっています。

最近の人気アイドルの何人かの顔

を思い浮かべてみて下さい。顎がとがってほそりとしていませんか？野球の王選手や映画でお馴染みの寅さんのように、えらの張ったがっしりとした顎の若者が少ないことにお気づきなることでしょう。この変化は、軟食化（軟らかい食事）によって良く噛まなくても済む食生活がもたらした顎の退化現象と考える研究者もいます。

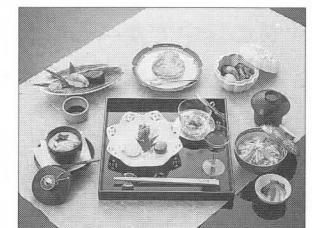
「よく噛む」という観点から見ると現代の子供達の環境は、危機的な状況です。そこで今回のスマイルでは、噛むということ、良く噛んで食べる食事の工夫、知っておきたい歯の常識などをご紹介します。日頃のちょっとした工夫と注意で子供の歯と顎、そして健康を守ってあげて下さい。

かに料理の老舗

昔からのかに処



かに八



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。)

●1階お気軽な食べ処 ●小粋な感じの数寄屋風和室

仙台市東一番丁日銀北側 ●各種会合御家族連れ歓迎

☎263-1531㈹ 営業時間11:00~夜10:30まで 年中無休

噛まないことのトラブル

かしこい あす は は だ
左の部分だけを読むと 「賢い明日は歯だ」 となります

か	肩こり
し	食欲不振
こ	口臭
い	胃腸病
あ	頭がすっきりしない
す	ストレス
は	歯肉の病気（歯周病）
は	肌がかさかさする
だ	ダイエット（肥満）

昔からこんな話も・・・・

いも あらい
芋なし、荒布め、歯固めもなし（紀貫之 土佐日記）
旅の途中で食べるものが無くなり、何も口の中に入れるものが無くなった。
歯固めも、何もなくなって口がさびしい。

か そうら
噛み 候へば
ことのほか 力なるなり（戦国時代）
噛めば元気になり、気力も充実する

ためになる歯の常識クイズ

歯の健康に関する問題をクイズ形式にまとめてあります。あなたは何問できるかな？挑戦してみて下さい。
(答えと解説は次のページにあります)

問1

太平洋戦争のポスターに「1回の食事は20分以上で、1口60回咀嚼しなさい」と書かれています。〇〇は咀嚼に原因するとポスターでは言っていますが、〇〇とは、次の3つの中から1つ選んで下さい。

- 1、頭脳
- 2、身体の強健
- 3、生命の長短

問2

スペースシャトル等の宇宙飛行士の食事は、今では硬いもの多くあります。何故でしょうか。

- 1、トイレに行く回数が多くなるので
- 2、噛まないので、ストレスがたまるため
- 3、お腹をこわしやすいため

問3

ハンコに使われている象牙は、象の歯です。さて象の歯は一生のうちにえかわりますか。

- 1、人と同じく歯も1回はえかわる
- 2、はえかわらない。すり減ったら竹の子のようにのびる
- 3、すり減って、4～5回はえかわる

問4

冠、ブリッジや入れ歯を作った時に、始めにしなければならないことは？

- 1、噛み方の練習
- 2、顎の力をつける練習
- 3、発音の練習

問1から問4の答えと解説

問1の答 3 (生命の長短は咀嚼に原因する)

「齢」という字のごとく、年齢の長さを表します。歯が丈夫だとどんな動物でも長生きします。ライオンもキリンも噛んで食べることができないと、体が弱ります。噛めない象は群れから離れて死に場所を探します。

問2の答 2 (噛まないのでストレスがたまる)

宇宙飛行士の食事は始めはチューブ食でした。すべてが軟食で噛まずに楽に飲み込めるのですが、ストレスがたまる。噛むことがストレスの発散になっているのです。夜の歯ぎしりも、ストレスがたまつた時、疲れた時に起こりやすいのもそのせいだと思われます。

問3の答 3 (象の歯はすり減って、4~5回はえかわる)

象、キリン、牛などの草食動物は、植物を食べます。象は1日16時間ぐらい「はんすう」して食べていますので、歯はすりへりやすいのです。象は4~5回はえかわって、寿命をのばしています。食物を「はんすう」するのは、いそいで食べて、安全な場所で後でゆっくり噛むためです。左右に顎を動かしてゆっくり噛んでいます。

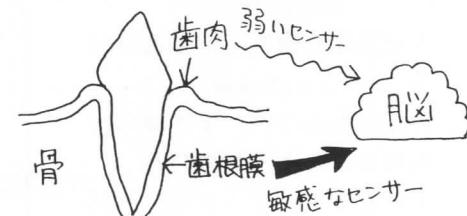
問4の答 1 (ブリッジや入れ歯を作ったときは始めに噛み方の練習をする)

噛むことは訓練で、乳児は吸いこむ練習が必要です。舌と口唇の使い方が大切です。

7~8カ月児は、舌ですりつぶす時期。

9~11カ月児は歯ぐきで噛む時期で、顎を左右に動かします。

噛む感覚が入れ歯と自分の歯では違います。噛む感覚は自分の歯の場合は歯根膜といわれる敏感なセンサーで脳につながっています。入れ歯は歯肉からのセンサーで弱いセンサーです。



問5

よく噛まずに食べることは、〇〇〇のようなものです。

- 1、メインディッシュを食べないようなものです
- 2、強いお酒をがぶ飲みするようなものです
- 3、毎日、同じ食べ物を食べ続けるようなものです

問6

食後に口をうがいする時は、

- 1、お茶するのがよい
- 2、水で十分です
- 3、水も、お茶も変わらない

問7

3~4歳児で、乳歯の前歯が隙間なくきれいに並んでいる時、6~7歳の時の永久歯の前歯はどうなりやすいですか

- 1、関係が少ない
- 2、きれいに並びやすい
- 3、歯並びが悪くなりやすい

問8

生まれた年代で、歯並びが違う傾向があるといわれています。現代の子供で歯並びの悪い人はどのくらいいるでしょうか

- 1、20%ぐらい
- 2、30%ぐらい
- 3、40%ぐらい

問5から問8の答えと解説

問5の答 2 (よく噛まずに食べることは、強いお酒をがぶ飲みするようなものです)

食物はすべて体の外にある異質なものです。食物はよく噛んで唾液で薄めて食べると、殺菌され発癌物質を押さえられたりします。早食いは、まるで強いお酒をがぶ飲みするようなもので、歯にも胃腸にもよくありません。楽しい食事をしたいものです。

問6の答 1 (食後にうがいをするときはお茶であるのがよい)

特に緑茶にはタンニンが含まれていて、殺菌作用があります。濃い緑茶ではコレラ菌、MRSA (院内感染を起こさせる細菌) 等が増殖できません。又、お茶にはフッ素が微量ですが含まれていて、歯にはとてもよいのです。お茶でうがいすると「かぜ」をひきにくくなると言われています。

問7の答 3 (3~4歳児で乳歯の前歯の隙間がなくきれいに並んでいると6~7歳の時の永久歯の前歯は歯並びが悪くなりやすい)

上顎の骨は発育が悪く、3~4歳児ではすきまがあった方が、永久歯は並びやすいのです。乳歯より永久歯は大きいので、すきまがなく乳歯が並んでいると、永久歯の歯並びは悪くなります。

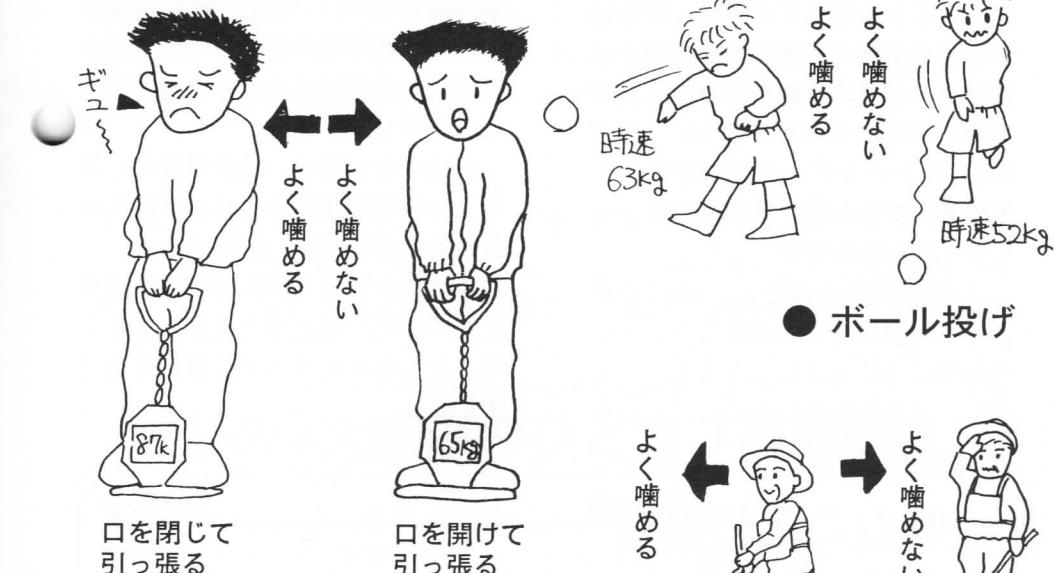
問8の答 3 (現代の子供で歯並びの悪い人は40%ぐらいいるといわれています)

前歯だけでなく奥歯も入れると50%といわれています。歯並びというと、前の歯が気になります。確かに前歯に歯がうまく並ばなくなって犬歯が前に出てる人(八重歯)がめだちます。現代人の顔は、細く、貴族的な顔立ちが好まれています。そのため前歯だけでなく、奥の歯(臼歯)がバランスよくはえなくなっています。12歳頃萌出する第2大臼歯、18歳頃萌出する親知らず歯(智歯)がまがつて出てこれない人もいます。

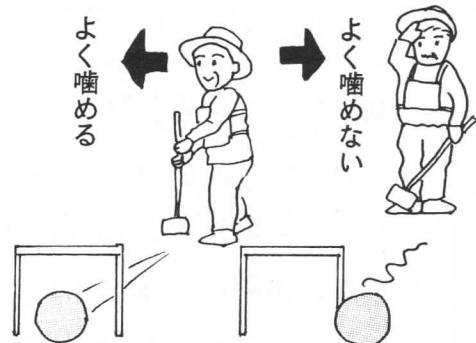
大事なのは、前歯だけでなく奥の歯もうまく噛み合っているかです。

【 噛める・噛めない】

● 背筋力



● ボール投げ



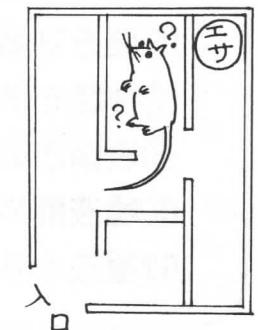
● ゲートボール

※入れ歯をはずすとバランスが悪くなります

● ラットの迷路テスト

生まれてからずっと固形の餌で育ったラットと粉の餌で育ったラットを迷路に入れて餌を見つけるまでの時間

	固形食	粉
1回目	23秒	56秒
2回目	6秒	48秒
3回目	4秒	14秒



軟食化傾向が子供達の 噛む力と顎を弱くする

最近の日本人は、噛まなくなっていると言われています。神奈川歯科大学教授の斎藤滋先生らが、給食を食べる子供達をビデオカメラで撮影し、調査した結果では、1食平均689回というデータがあります。この数字はなんと、戦前の約半分にしかすぎないです。

人類は食生活の中に、道具を使い、火を利用して調理するというすべを身につけ生活してきました。しかし、ここで注意しなくてはならぬ

いのが食事の軟食化（軟らかい食事）傾向です。一日に三度の食事を長い期間軟らかい物ばかり食べていれば、当然顎は弱くなり噛む力も弱くなってしまいます。

現代の食生活は、軟食化傾向にあるという事を念頭に入れて、毎日の食事を工夫してほしいものです。

（急に硬い食事ばかりを子供に与えたのでは、逆に顎に悪影響を与えることもありますので注意が必要です）

噛むことの効用

- ①食物を破碎する
- ②歯や顎の骨の成長を促進し丈夫にする
- ③口の中の自浄作用を促進する
- ④筋肉の働きを正常に
- ⑤頭の血流をよくする
- ⑥脳を刺激し、その発育を促進する
- ⑦神経を刺激する
- ⑧表情が豊かに
- ⑨唾液酵素が働く
- ⑩唾液ホルモンの分泌の促進

一口30回噛むことを習慣に ゆっくりと楽しい食事を心がけましょう

動物の場合は、餌を食べるといいます。人間の場合は食事といいます。その違いは、食事にはマナー やエチケット、だんらんなどという文化があるということです。生活のリズムが速い現代、本来のゆっくりした人間らしい食生活ができているでしょうか。朝のバスに遅れる、塾にまにあわないなど、とかくあわただ

しい食事の傾向にあるのではないでしようか。

家族で食卓を囲み今日あった出来事を話し合う、精神的に豊かな食生活。もう一度見直してみる必要がありそうです。

一口30回噛む習慣、楽しい食事の中では非身につけて下さい。

歯科の3大疾患のひとつ「顎関節症」

●症状

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きています。

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。咬み合わせのバランスをうまくとると軽減します。

●原因・予防

顎関節症の主な原因是、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と八重歯やランゲ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。

見直しましょう食生活

おふくろの味を大切に

下のイラストをみても分かるように子供達の好む食品は、噬まずに済む食品数の少ないものになります。おふくろの味を大切にして下さい。

○ おかあさん大好き

お	か	あ	さ	た	い	す	き
か	ば	す	ま	て	も	し	ぐ
から	やき	きじほん	の塩焼き	巻の玉子	料理	し	う

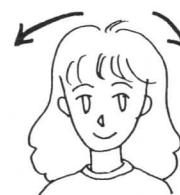
× おかあさんは休め

オ	カ	サ	ハ	ヤ	ス	×
レ	ーラ	タ	ニ	キ	ハ	マ
ッ	ニス	ダ	バ	ソバ	ケ	ヤキ

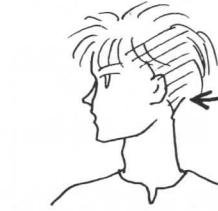
× ははきとく

ハ	ハ	モ	ト	ク
シ	ミ	ヨ	ー	リ
バ	エ	ー	ス	ーム
ク	ク	カ	ト	ス

首の動きについて調べてみよう
カムカム体操 (噛む筋肉・首や肩が楽になる)

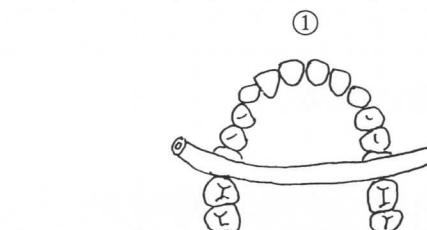


首の動きみてみよう



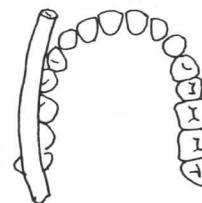
少しだけつぱるくらい、頭を左右にゆっくり動かしてみる

·····
(ガム・チューブ)などをかんでみて下さい



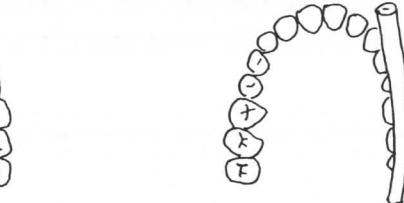
①

①両がみ体操
(20回)



②

②左がみ体操
(10回)



③

③右がみ体操
(10回)

カムカム体操の後に再び首の動きみてみて下さい。つぱる感じが減って楽に首が動きやすくなっています。いろんな所で噛めるのは首の動きをよくし、脳への血流もよくなり、目もすっきりして、姿勢がよくなります。

歯の健康メモ

子供の「噛む」チェックリスト

- ① 口を開けたままで噛みますか
- ② よく食べ物を口からこぼしませんか
- ③ 一人で食べることが多いですか
- ④ 早く食べなさいとよく言われますか
- ⑤ 食べるときアゴを左右同じようにリズミカルに動かしますか
- ⑥ ツメをかんだり、指しゃぶりをよくしていませんか
- ⑦ 硬い食べ物は、飲みこまずに出してしまう方ですか
- ⑧ 飲み物（水・牛乳など）がないと食べにくいですか
- ⑨ 前歯でかみされますか
- ⑩ 奥歯ですりつぶしにくくないですか

子供の日頃の生活の中で、ちょっと気をつけてみてあげて下さい。
いくつか思いあたる場合、噛み合わせのバランスが悪い場合も考え
られます。かかりつけの歯科医院で一度検査してもらうとよいで
しょう。



第30号

平成8年5月31日発行

■執筆・監修 (社)仙台歯科医師会・公衆衛生委員会

■編集・発行 / (有)仙台プロデュース

発行人 / 武田 英俊

仙台市青葉区一番町1丁目6-20

東一甲子ビル4F TEL022-264-0477

川村 秋夫 長田 純一 佐藤 武司

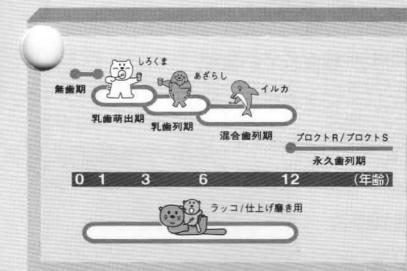
田熊 和夫 早坂 正博 鈴木 有一

■資料提供 / 仙台市開業 川村 秋夫

仙台市宮城野区福田町2-4-20

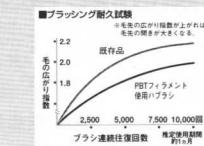


**PROCT NEW
プロクトこども**

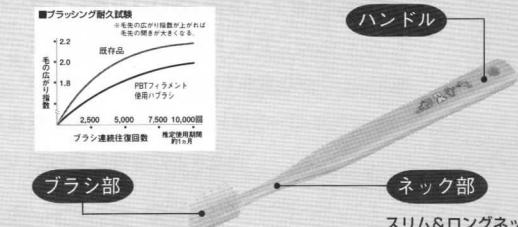


お口の中の状態に合わせて4タイプそろえました。

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なり、長い時間ハブラシをくわえています。
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。



スリム&ロングネック
段差のないなめらかなハンドル設計で前歯や口唇にあたらず臼歯部
まで届きます。

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	飽和ポリエチレン樹脂	80°C	20本 (4色×5本)	220円

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



1日に地球上で5億7300万杯以上のコカ・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・コーラが生まれて110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。)



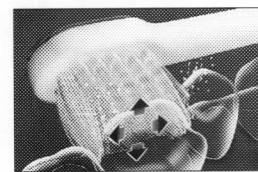
仙台コカ・コーラボトリング株式会社
SENDAI COCA-COLA BOTTLING CO., LTD. <コカ・コーラ指定会社>
Coca-Colaとコカ・コーラ、CokeはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。
コカ・コーラは、世界約200ヶ国で愛され親しまれています。

ヨコヨコ・タテタテで
一か所ずつ正しく磨ける、
one by one 磨き。
ワン バイ ワン



当てるだけで正しく磨ける、
one by one 磨き。
ワン バイ ワン

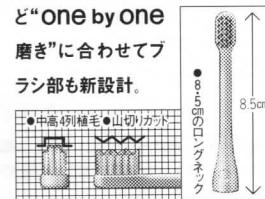
ココに動いて歯間部にブラシが入り
タテに動いて歯垢をかきだす
One by One 磨き。 毎分3000回
の動きで一か所ずつ正しく磨けます。



ヨコ磨き(約3mmの幅で前後運動)とタテ磨き(30度のローリング運動)を約1.5秒サイクルで自動的にくり返します。

歯にフィットする山切りブラシ
&奥歯まで届くロングネック。

歯と歯ぐきのすき間に入りやすい
中高4列植毛。歯間デルタにも届く
山切りブラシ。そして、奥歯や歯の
裏側にらくらく届く長いネック部な
ど“one by one 磨き”に合わせてブ
ラシ部も新設計。



歯と歯ぐきにやさしい持ち方、
ペングリップ。

ボディを直徑わずか18mm(握り部
16mm)に絞り込み、ペングリップが
可能になりました。歯と歯ぐきにやさ
しいブラッシング圧で磨ける他、操
作性も向上。隅々までしっかり磨け
ます。

- 本体は丸ごと水洗いでき、清潔に使えます。
- 無接点充電式で、お掃除もらくらく。
- 充電池の性能を生かす、オートリフレッシュ機能。
- コンパクトなブラシスタンド。

EW182-W(白)
標準価格9,800円(税別)
お求めは電気店、デパートで

A&i
快適を科学します

ナショナルデンタル **バイワン** by One 誕生