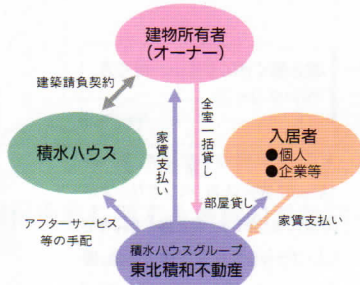


確かな資産としての質を備えて、
経営の期待にお応えします。



戸建感覚の内階段タイプ「ディアス」

（市場調査～入居者募集・管理まで
積水ハウスの「アパートまるごと借り受けシステム」）



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。



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9年3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

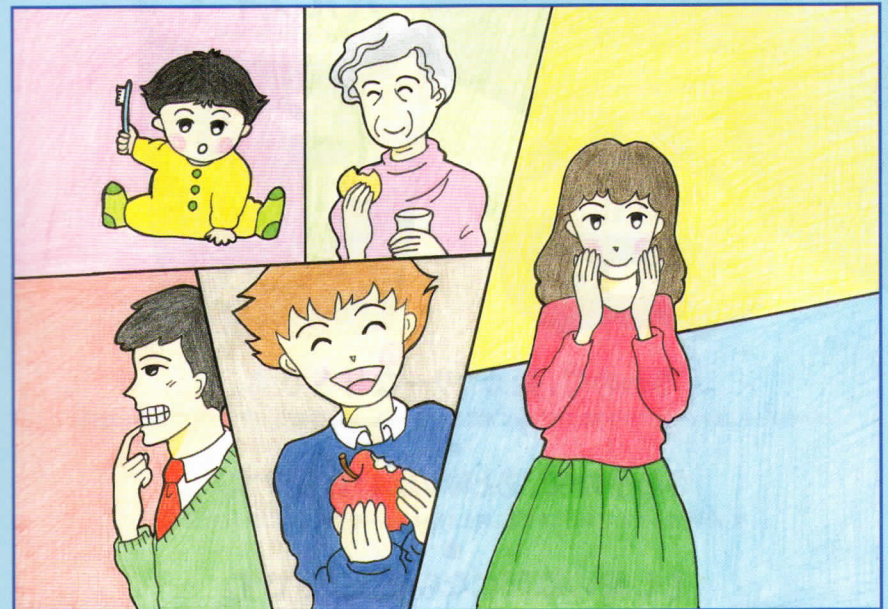
資料請求券
スマイル①

歯の健康だより スマイル 監修/㈱仙台歯科医師会 発行/㈱仙台プロデュース

よく噛む・よく噛めることは健康の基本 口は健康の入口です



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 ㈱仙台歯科医師会

No.31

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のアスパルテームの商標です。●「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・薬店でお買い求めください。

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(代)

（ 口は健康の入口
80歳で20本の歯を残そう 8020運動 ）

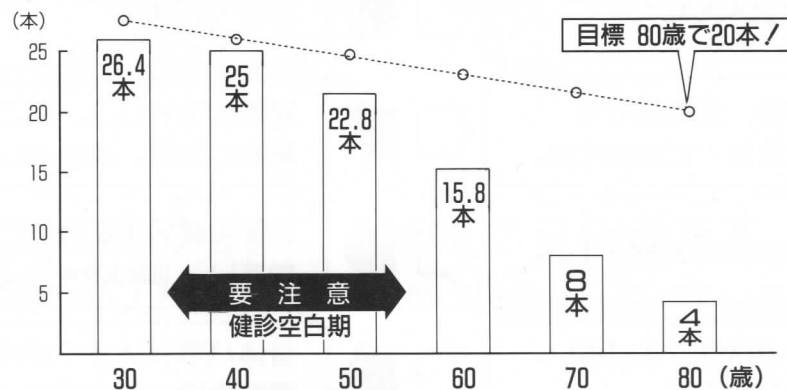
動物の世界では、歯を失うこと＝命を失うことだともいわれています。当然人間の場合も食事は生活の基本です。成人病をはじめとするさまざまな病気に食生活が関係していることは、いまや常識です。そしてその食生活を支えるのが「歯」、そしてよく噛める口の中の環境です。

現在の日本では、51～2歳で約8本、70歳で20本、80歳では約23.5本もの歯

が失われています。人間の歯は28本（親知らず歯除く）ですから、50歳頃には20本しか残って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。口は健康の入口、よく噛めることは健康づくりの第一歩です。80歳になっても自分の歯でよく噛める状況をつくりたいものです。

●平均残存歯数・年齢別



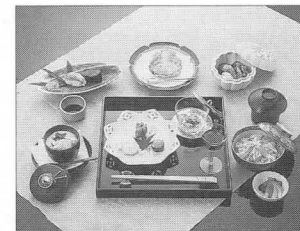
S 62年度実態調査・愛知県衛生対策審議会歯科専門部会資料参考

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。)



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
への悪影響

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？

食物をよく噛むことで唾液と食物が混ざり、 がんの予防につながります。

「がん」は、私達にとって最大の驚異といえます。また、がんは、食事・環境などに大きく関わっているといわれています。発がん物質はいろいろな食べ物に含まれており、完全に体内に取り入れれないことは不可能です。しかし、最近唾液が発がん性を少なくするということが分かっています。唾液中の酵素が発がん毒性を消す働きを持っているからです。食物をよく噛むことで唾液と食物が混ざり、がんの予防につながります。

昔はペスト・コレラ・結核といった伝染病（細菌・ウイルスの病気）が死亡原因の上位を占めていましたが、現代では、がん・脳出血・心臓病などの成人病

（生活由来の病気）が死亡原因の上位を占めています。

「バランスの良い食品をよく噛んで食べる」。基本的なことですが成人病などの生活由来の病気を予防する上で、とても重要なポイントです。そのためには、よく噛める口の環境を作ることが大切です。むし歯や抜けた歯を放置しておいたのでは、よく噛める口の環境とはいえません。硬いものは食べられない、よく噛めないので食べられる食品に偏りがでるなどの弊害がでてきます。むし歯や抜けた歯があったらなるべく早く治療することです。

「よく噛める」ことはボケを防ぎます。 噛めない入れ歯の人は、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込んだり、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、脳に大きな役割のある血管を刺激し、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。この硬さの情報は、舌と同様に食べ物がおいしいという感覚に影響します。

健康な自分の歯を残すことは、食べ物をおいしく食べる秘訣です。逆に歯を失ってしまうと、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りますといわれますが、「噛む」ことは脳を刺激するのです。

噛み合わせのバランスが悪い人は要注意

全身にさまざまな症状が出ることも

顎関節症

顎関節症とは・・・

「口が大きく開けられない」「顎がコキコキとかギンギン音をたてる」「ものを噛むと顎が痛む」といった症状は、顎関節症の三大症状といわれています。また、この病気は、頭痛・首が痛い・肩がこるなど顎以外の所に悪影響を及ぼすことがあるといわれています。

顎の関節は、耳の前にあり、噛む・アクビをする・噛みしめるなど顎を動かすごとに動いています。顎は頭・首・肩の間で宙づりになっていて筋肉と腱でつながっています。顎はあやつり人形のように自由に動かすことができます。顎についている筋肉は、強い大きな筋肉です。噛みしめると強く緊張して頭・首・肩の筋肉まで強く関連し影響し合っています。

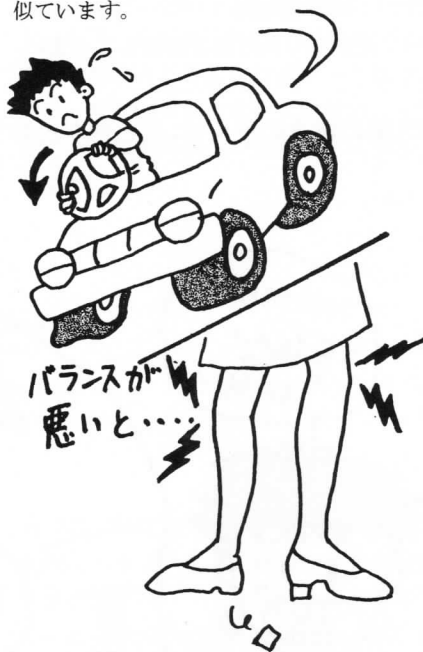
例えば噛み合わせのバランスが悪い時など顎のバランスが悪く、ずれると、頭の筋肉・首に強く影響し、頭の位置が不安定になり頭の重心が移動し、頭→首→背中→腰→足と全体の重心のバランスをくずし易くなります。(代償性側わん症) そのため片頭痛・首が痛い・肩がこる・背中・痛みなどがおこりやすくなります。

また、反対に足や腰や背中や首が曲がっていて真っ直ぐな姿勢がとれないと、顎の位置がずれることがあります。

・車のタイヤの空気圧のバランスが悪いと、ハンドルが左や右にぶれやすく、音がきしんで出たり、真っ直ぐに走れずに肩がこるのに

似ています。

・また、靴が左右違ったり、片方の足にまめがでて、バランス良く踏ん張れないと、足首、膝、腰が不安定になり痛みが出たりするのに似ています。



■顎関節症の発症

小学生	7%
中学生	18%
高校生	20%
成人	30%

顎関節症の症状・・・

●顎関節症の三大症状

顎関節症の3大症状は、「口を開けると顎が痛い」「顎ががくがくして音する」「口が開けにくい」です

また、頭痛・肩こり・背中・痛み・めまい・腰痛などの筋肉痛を伴うことがあります

●顎関節症の報告のある症状（症状による分類）

1) 咬合関連症候群のグループ（主に筋肉症状）

首のあたりに不快なコリや痛みをよく感じることがある
首の動きが悪くつっぱる感じや、疲れてこる感じがある
肩こりが強くて、もんでもらいたい
血圧が高い
よく寝違い症状、ムチウチ症状を起す
頭痛がひどく薬をのむ、飲みたいほど・・・(特に後頭部やこめかみのあたりは)
こめかみ、頬(ほほ)、後頭部が痛みやすい
耳鳴り、めまいがよくしやすい
耳がつまる感じがよくある
鼻がつまる感じがある
眼の奥が痛む、目が充血しやすく、まばたきしやすくなる
背中、腰などよく痛む

2) 顎関節内障のグループ（主に関節付近の症状）

口を開けたり閉じたりしにくいことがある
口が真っ直ぐに大きく開きにくい
真っ直ぐ開かずにくねくねしたり、片方に曲

がったり、閉じるときも曲がる
口を開けたり閉じたときコキン・ジャリジャリと音がする
顎がひっかかって口が開かない感じがある
あくびをした時や食事中に、ときどき頬か耳の前が痛む
右左と顎を動かしたときに動きにくい方があ

3) 生活習慣のグループ（おもに生活習慣の問題と顔首などの変形）

よく歯ぎしりをするといわれる
片側ばかりでよく咬む傾向がある（右か左）
頬づえをよくする
笑ったときに片方の唇が動きやすい
左右どちらかのえくぼ、鼻のしわが目立つ
寝ているときにいびきをよくかく
鼻やのどが悪く、口で呼吸する
姿勢が悪く、写真を撮るときに肩が下がっているといわれる
寝相が悪く、真っ直ぐになって寝つかれない
テレビをいつも同じ姿勢で同じ位置から見る事が多い

顎関節症 症状別アドバイス

(前のページで紹介した症状別のアドバイス)

1) 咬合関連症候群のグループ (主に筋肉症状)

筋肉の緊張性状態、神経の圧迫、自律神経の興奮の症状です。(筋、筋膜痛)

一件顎関節症の症状?と思われる方も多いと思いますが、噛む筋肉、咀嚼筋のバランスが悪いために起こり、筋肉の緊張状態が続くときの症状です。咀嚼筋は強い疲労しにくい筋肉で、表情筋と呼ばれる筋肉、首の回りの筋肉、頭を支える筋肉、肩の回りの筋肉と連動していますので、噛むバランスが悪かったり、ストレスがかかった時に、くいしばりが強かったりするとき起こります。姿勢が悪く治すときに、「顎を引け」とよくいいますが、顎は、姿勢反射という神経系と関係し首の頸反射と密接な関係があります。

咀嚼筋のバランスの悪さは、顎の関節だけでなく、首の回りの筋肉を緊張させ、頸椎への圧迫が起こりやすくなります。そのためムチウチ症状と大変似た症状です。噛む力のバランスの悪さが、噛む力/食いしばりが、ムチウチ症状を起こさせています。歯の回りの歯根膜神経は、自律神経(交感神経、副交感神経)と密接に関係し、自律神経失調症の症状と関連が高いのです。

また、咬合関連症候群のグループ(主に筋肉症状)は、ストレスでも、疲労でも、年齢が高くなって筋肉の弾力や回復力が無くなって起こります。また、体が硬い人でもなりやすいですし、枕や寝具が合わないことでも、子供では成長痛、運動不足でも起こりますので鑑別が必要になります。咀嚼筋のバランスを、触診または筋電図で調べ、噛む力咬合力

の負荷をかけたり減らしたりして、筋触診して調べてみる運動負荷試験(咬合負荷、増加と軽減)で調べます。

2) 顎関節内障のグループ(顎関節内障/主に関節付近の症状)

「顎関節内障」と呼ばれ、顎関節の内部周辺が、変形してきて動きのバランスが悪くなってきている状態です。

関節の音がしたり、引っかかったり、あくびをするとガクガクしたり、顎が閉じにくくなったり、はずれやすくなったりしていきます。つまり口を開けたり閉じたりしたときに、スムーズに動きにくいのです。「ゆっくり口開けテスト」「顎の振り子テスト」(P10~15参照)を鏡の前で試してみして下さい。真っ直ぐに開きますか。真っ直ぐに開いているつもりで大きくずれる(右や左に)ほど関節の状態の変形が疑われます。出来るだけバランスの良い状態にして、リハビリしていくことが大切です。

第1段階	顎の体操 理学療法
第2段階	マウスピース(スプリント)でのプラスチックの装置で顎の位置を補正する
第3段階	冠をやり直す 歯列矯正の治療

咬合関連症候群と顎関節内障の関連性

咬合関連症候群のグループ(主に筋肉症状)と顎関節内障のグループ(主に関節付近の症状)の症状は、独立して起こったり、混合して起こったりしています。つまり、「頭痛、肩こりはするが、関節症状がない」(咬合関連症候群)、「関節の音がするが、肩はこらない」(顎関節内障)「口が開けにくく、ガクガクし、肩もこる」(混合型)です。

顎の関節に、なんの症状もない咬合関連症候群は、非常に見落とされがちで、日本では専門学会でも顎関節症というかはときどき問題にされていません。日本で顎関節症というと、8割は顎関節内障のグループ(主に関節付近の症状)か混合型です。統計は、ほとんど関節付近の症状があるものが中心です。

アメリカでは逆に、咬合関連症候群のグループを主に来院することが多く、患者さん

の苦痛、痛みの程度で分類し、治療の中心は、顔面と頸部などの筋肉筋膜症状がおもです。ですから、統計で、顎関節症といってもどんな統計をとっているかで、発現頻度が変わってきます。

3) 生活習慣のグループ

生活習慣癖と顔、首の変形を聞いてみました。生活習慣、姿勢が悪いために、顎関節にも影響を与えている事も考えられます。また、顎関節症のために症状が起こりやすかったりもするので、どちらが原因かは分かり難いのです。ただ関連が強く、治療とフィールドワークの研究が必要です。顔の骨の変形(顎変形症)は、生活習慣なのか、噛む力のバランスの悪さか、遺伝的な問題なのかも研究が必要です。小児の噛む力のバランスとの研究も必要です。

顎関節症の主な原因

噛み合わせのバランスが悪いことでストレスがかかり、食いしばりが強い時に起こります。噛み合わせのバランスが悪い原因には、噛みやすい方ばかり食べる時・口で呼吸しやすい時・歯並びが悪い時・むし歯の治療で詰め物・歯にかぶせる物のバランスが悪い時・頬づえなどのクセが強い時などがあげられます。

一見歯並びが良くても歯並びを治す必要がないような方にも顎関節症の場合がありますし、不正咬合の方でも顎関節症でないこともあります。

また顎の位置が悪くなる姿勢(足、腰、背筋が曲がっている不良姿勢時)でいると治りが悪くなります。寝癖、うつぶせ寝は、良くありません。



家庭でできる顎関節症の 自己チェック&顎の体操

家庭でできる顎関節症の自己チェックと顎の体操です。
本格的な検査や治療はかかりつけの歯科医に相談しましょう。

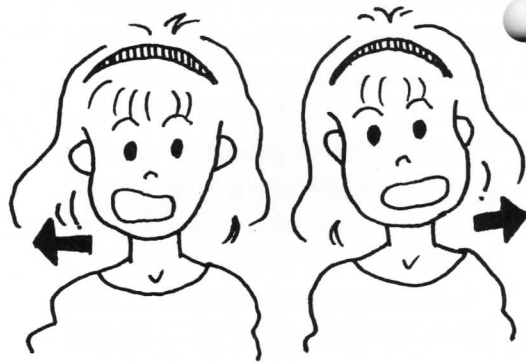
ゆっくり口開けテスト

口をかなりゆっくりと真っ直ぐに開けてみて
ください。真っ直ぐに開きますか？
耳の前に人差し指をあてて関節の動きをみな
がら、かなりゆっくり開けてみて下さい。
ずれたり、音がしたら関節の回りや関節自体
に問題があります。
ゆっくりと開ける時に、右(左)にずれるか閉
じるときに右(左)にずれるか鏡の前でよくみ
て下さい。



顎の振り子テスト

顎を左と右にゆっくりと振り子が揺れるよう
に動かしてみして下さい。
左右同じように動きますか。差が大ききはあ
りませんか。よくみて下さい。
片方に行きやすく他方には行きにくい時は、
顎に咬み癖があります。または顎がずれてい
ます。
片方にふると痛みがあるか、不快か、動きに
くいかをみてみましょう。



パパパパ診断



噛む筋肉の状態を調べる検査です。専門的に
は、筋電図で調べます。
顎のクセ取り体操、カムカム体操をしてか
ら、少しスマイルして、出来るだけ、かなり
弱く小さく速くカチカチ、パパパパと振動す
るように咬んでみて下さい。
できれば指先で頬の筋肉の動く所をやさしく
さわってみて下さい。同じように動いていま
すか？
左右同じように歯が接触しますか？頬が同じ

ように動きますか？
片方だけ頬の筋肉が動き、歯が片方だけ接触す
るのは、顎の筋肉のバランスが悪いことを表し
ています。
強く咬んだときに咬む筋肉のバランスが悪い
歯の接触のため、顎がねじれます。顎の関節に
無理な力がかかりやすいのです。また、首の筋
肉も顎がずれると一緒にずれてしまいます。そ
のため咬む力で自分の首を締めつけます。ムチ
ウチ症状を起こしやすくなります。

歯ぎしりテスト

歯をこするように左右にかなりゆっくりと歯
ぎしりをしてみましょう。犬歯で噛みきれま
すか？前歯で噛みきれますか？
片方にだけ動きやすかったり滑らかでないか、

奥歯がこすりすぎないか注意して下さい。
歯科医は、咬合紙という紙を入れて検査しま
す。

カムカム体操

噛む力を使った咀嚼訓練です。ビニールチューブを使ってみると効果的です。

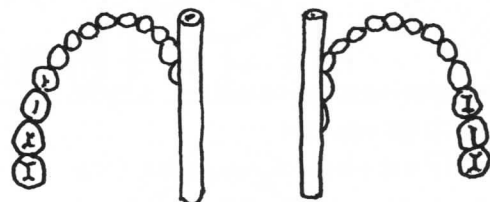
ビニールチューブは、6mm・8mm・10mmの太さを、子供男女で、また症状で使い分けます。

始めは細い6mmから試してみてください。

チューブを噛むのは、かなりゆっくりです。必ずゆっくりです。「グ-----パ」と「グ-----」で2~4秒くらい噛みしめて、「パ」で急に離して下さい。「パ」で音がするくらいの感じです。

右か左か楽な方から奥までチューブを入れて、

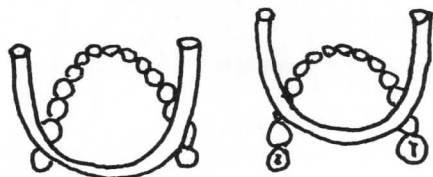
1. 「グ----パ」と5回ずつです。左右で10回ほど必ずゆっくりです。噛む時、痛み・不快感がどちらかにあれば、そちらはしないで下さい。右か左の楽な方を多めにしてみてください。口があきやすくなります。口を開けると痛みがある方は、痛みが減ります。



右

左

2. その後、チューブを曲げて、奥に入れて、奥の歯で、左右同時に「グ----パ」と5回ほど噛んでみてください。かなりゆっくりです。さらに少し前にして5回です。吐き気のある方は、チューブを逆さにして下さい。する前より口が開けやすくなります。

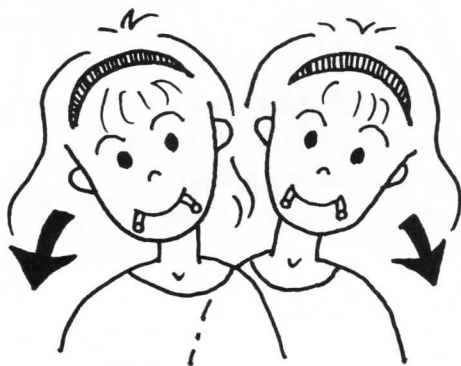


奥がみ

少し手前で

首のストレッチングと同時に行うと首の筋肉が楽になります。

3. 首を曲げて、突っ張る感じの所でそのままの位置で「奥5回、少し前にして5回くらい」噛みます。反対に倒して5回ずつかなりゆっくりです。(注意) 首を左右に曲げるときは、頭をかなりゆっくり倒して、左右どちらが倒しやすいか、どこかでつっぱる不快な感じがあるか確かめて下さい。その後、反対側も試してみてください。



4. 首を回したりした時、突っ張る感じの所でそのままの位置で「奥5回、少し前にして5回くらい」噛みます。かなりゆっくりです。

(解説) 首を回すときは、左右、後ろを見るように頭をかなりゆっくり回してみます。左右どちらが回しやすいか。右回り、左回り、どこかでつっぱる不快な感じがあるか確かめて下さい。そして、曲げたままで、ビニールチューブを「奥5回、少し前にして5回くらい」強くゆっくり噛みます。その後、反対側も試してみてください。



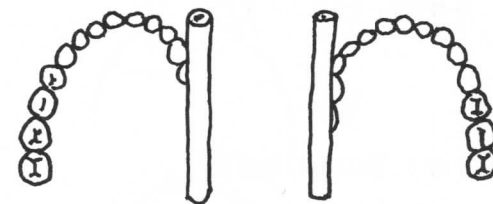
5. 顎を引いて、5回噛みます。顎を上げて5回ずつ。再び首を回したり倒して見て下さい。楽になってませんか。肩こり、ムチウチ症状も軽減します。

カムカム体操の後は、顎が開き易くなり、首の回りの筋肉のはりが減り、首の動きが良くなります。目もすっきりします。



●特に顎の関節に痛みがある時・口を開けると痛みがあるとき

右か左かどちらかにビニールチューブを奥歯に入れて、「グ----パ」と「グ----」で2~3秒噛みしめて、「パ」で急に離して下さい。1~2回です。かなりゆっくりです。右か左かのどちらかをした後で、口を開けると楽になるか、痛みが増す側があります。必ず、確かめて下さい。必ず、楽な方と不快な方を確かめてから、楽な方を数多くかなりゆっくりして下さい。痛みが減ります。それから1から5のカムカム体操をゆっくりと痛みが出ないくらい試してみてください。また、顎のクセ取り体操の3. 振り子・押しくらまんじゅう体操の楽な方(右か左)をゆっくりと回数を多めにしてみましょう。痛みを出すほどはしてはいけません。



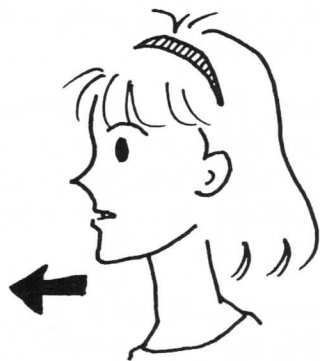
6. パパパパ診断 (P 11)

顎のクセ取り体操

あなたの顎がガクガクしたり、コキコキ音がしたりする、顎が開けにくい、開けると痛みがある、真っ直ぐ口が開かないなどは、今までの長い間の「悪い噛み癖」があるためです。また、首が痛い、肩がこる、頭痛、めまいなども噛み癖が影響している場合があります。その噛み癖を減らすお口の体操が「顎のクセ取り体操」「カムカム体操」です。

1. 「ウー」体操

口を前に出して下さい。(5秒づつ2回) 一気に力を抜く。口を開けると顎の関節が痛い方は、この体操でも痛みが出やすいので、もし痛みがあればしないで次に進んでください。また、ガクンとなって不快な時は、ゆっくりとガクンとなりにくいようにやさしくして下さい。



2. 「イー」体操

口を横に「イー」と広げ、後ろに引きながら、顔の筋肉を外に引っ張るようにする。(5秒づつ2回) 一気に力を抜く。ほとんどどんな方でも痛みはでません。痛みがあればしないで次に進む。



3の1. 顎の振り子体操

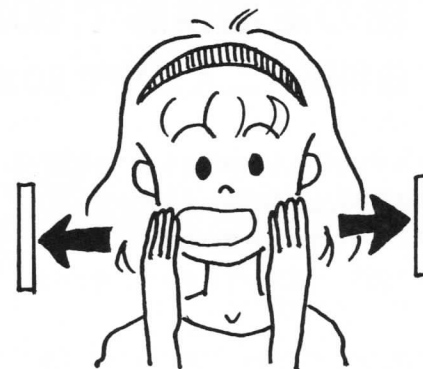
鏡をみながら下顎を左と右にゆっくりと振り子が揺れるように動かしてみして下さい。左右同じように動きますか。差が大きくはありませんか。よくみて下さい。左右の差があれば、ゆっくりと楽な方向に不快でない程度に、長く少し強めに動かして3秒ぐらいそのままにして下さい。2~3回ぐらい楽な方に動かしてから不快な方に動かしてみして下さい。少し楽になってませんか。



3の2. 振り子・押しくらまんじゅう体操

頬に両手をあてながら、かなりゆっくりと左右の手に押しつけます。かなりゆっくりとした時計の振り子のように不快でない範囲で2~3秒ずつ軽く押しつけてみてください。5回ずつ計10回、かなりゆっくりです。振り子の左右の差が大きい方は、特に多くこの体操をしてみてください。

楽な方に長めに押しつけ動かしてから、不快な方に動かしてみして下さい。少し楽になってませんか。



(ご注意) 左右で楽な側は長め。不快な側、痛みがあれば弱めに。「振り子・押しくらまんじゅう」体操は、ストレッチングではなくゆっくりと手に押しつける運動です。左右に顎を振り子のようにつぶらつと動かしたとき、左右の差があれば、十分にゆっくりと左右の差が少なくなるようになるまでゆっくりとして下さい。

顎がガクガクするとき、痛みがあるときは、必ず、痛みや不快な方は少なく、楽な方は多く少し長めにです。両手で作る幅つまり動かす幅を必ず小さくして押しつけて下さい。少しずつ痛みがとれてから動かす幅を大きくしてみして下さい。ガクガクした感じや痛みが軽減し顎のクセが減ってきます。ポイントは、ゆっくりです。

4. 「のけぞりアクビ体操」

手を後ろに組んで、頭を後ろに倒し、気持ちよくアクビするように。背中も首も肩も伸ばすように。ストレッチングでゆっくりと痛みがないようにして下さい。もしあくびをするときに痛みがあれば、口を開けずにのけぞりだけしてみてもその次に進んでみて下さい。かなりゆっくりです。



5. 「ゆっくり開閉体操」

耳の前の顎の関節に人差し指を当てながら、ゆっくりと真っすぐに開いたり閉じたりしてみして下さい。ずれるときは真っ直ぐになるように少し押して。気持ちよい範囲で3回です。かなりゆっくりです。



6. パ/パ/パ/パ診断 (P 11)

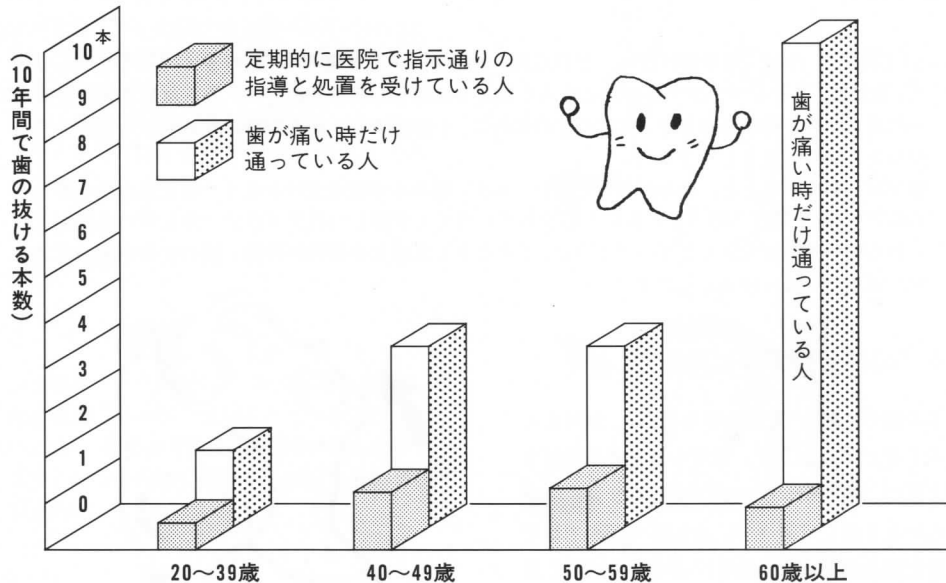
歯の定期検診で 8020

歯科医と二人三脚で 80 歳まで 20 本の歯を残そう

下のグラフからも分かるように、定期的に
歯科に通う人と、歯が痛いときだけ通う人と
では歯の持ち方が全然違います。

永久歯は、一度失ってしまうと二度とはえ

てこないのです。定期的に歯科医の検診を受
け、1本でも多くの自分の歯を残す努力をし
たいものです。



Smile
スマイル

第 31 号

平成 8 年 11 月 30 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

川村 秋夫 長田 純一 佐藤 武司

仙台市青葉区一番町 1 丁目 6-20

田熊 和夫 早坂 正博 鈴木 有一

東一甲子ビル 4 F TEL022-264-0477

■資料提供 / 仙台市開業 川村 秋夫

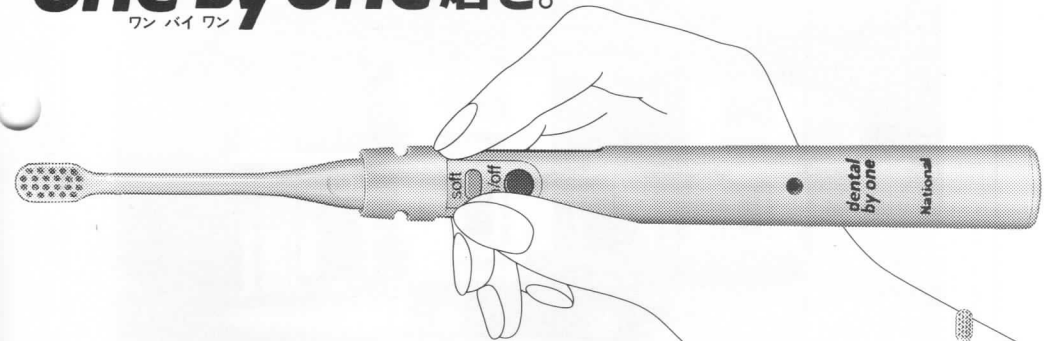
仙台市宮城野区福田町 2-4-20

定価 1 5 0 円

- 16 -

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

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。

歯と歯ぐきにやさしい持ち方、
ベングリップ。

ヨ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。

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。

ボディを直径わずか 18mm(握り部
16mm)に絞り込み、ベングリップが
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。

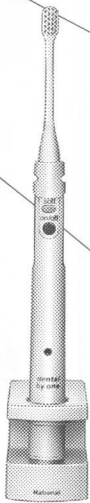


ヨコ磨き(約 3mm の幅で前後運動)とタテ磨き(30 度のロー
リング運動)を約 1.5 秒サイクルで自動的にくり返します。



- 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。
- 充電電池の性能を生かす、オートリフレッシュ機構。
- 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 **by one** 誕生