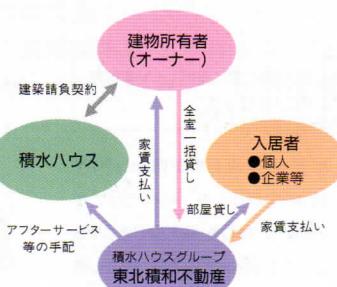


確かな資産としての質を備えて、  
経営の期待にお応えします。



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11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㈹  
FAX 022(211)0418

資料請求券  
スマイル

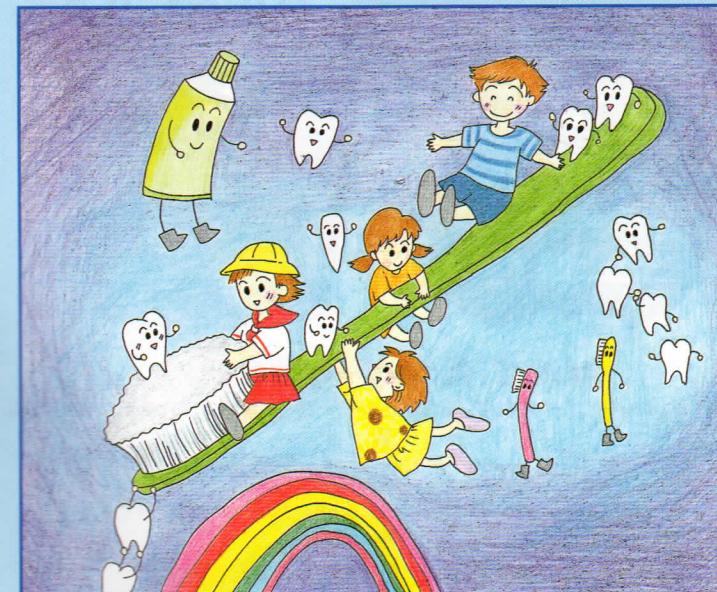
歯の健康だより スマイル 監修／(社)仙台歯科医師会 発行／有仙台プロデュース

# かけがえのない歯を大切に 正しい知識で歯を守る

—総集編—



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.32

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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>

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㈹

## かけがえのない歯を大切に 正しい知識で歯を守る

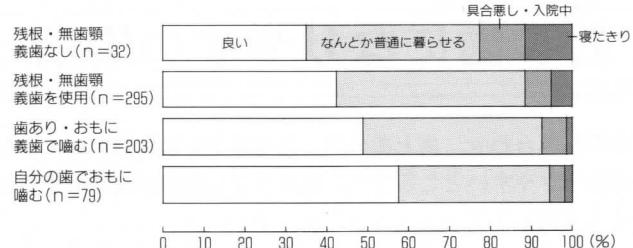
日本人の平均寿命は、年々伸びてきています。そこでこれからは私達のテーマは、いかに一生を心身ともに健康で質の高い生活を送ることができるかということです。

口は、栄養を体に取り込む健康の取り入れ口です。歯で噛んで食べられなくなれば、とても質の高い生活とは言えません。また、しっかり噛める事はがんを予防したり、ボケを防いだりする事も分かってきています。逆にむし歯や噛み合わせが悪いことで、全身に悪影響を引き起こすことさえあります。

最近の進歩はめざましく、あの恐ろしい「がん」でさえ克服されようとしています。病院にさえかかるれば、病気も恐くないといった安心感さえあるのではないでどうか。しかし、これだけ進歩した現代でも、むし歯や歯周病などで一度失った永久歯は、どんな名医に頼んでも、二度とはえてくることはありません。そんな、かけがえのない歯だからこそ大切にしてほしいと思います。

歯を失うことは、決して老化現象ではないのです。正しい知識で自分の歯を守って下さい。

### ●高齢者の歯の状態と健康状態



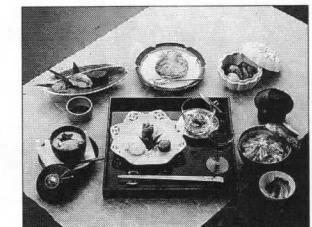
新生らの、兵庫県・南光町老人クラブ連合会における高齢者の生活と健康に関する調査結果報告による

### かに料理の老舗

### 昔からのかに処



# かに八



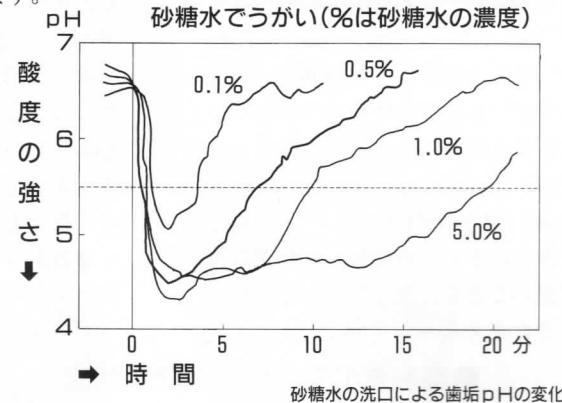
### ●1階お気軽な食べ処 ●小粋な感じの数寄屋風和室

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

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。)

## むし歯の原因は

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。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むし歯の発生のきっかけとなります。

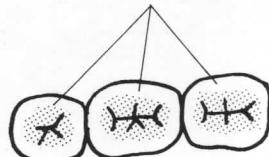


## むし歯になりやすい場所

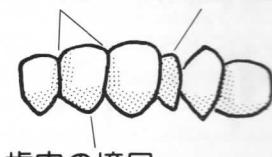
奥歯のかみ合わせ、歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかいめの部分はむし歯のできやすいところです。歯磨きでも歯垢が残りやすい所なのでよく意識してブラッシングして下さい。

### むし歯になりやすいところ

奥歯の噛み合わせ



歯と歯の間



歯と歯が重なったところ

歯と歯肉の境目

●歯の根の部分

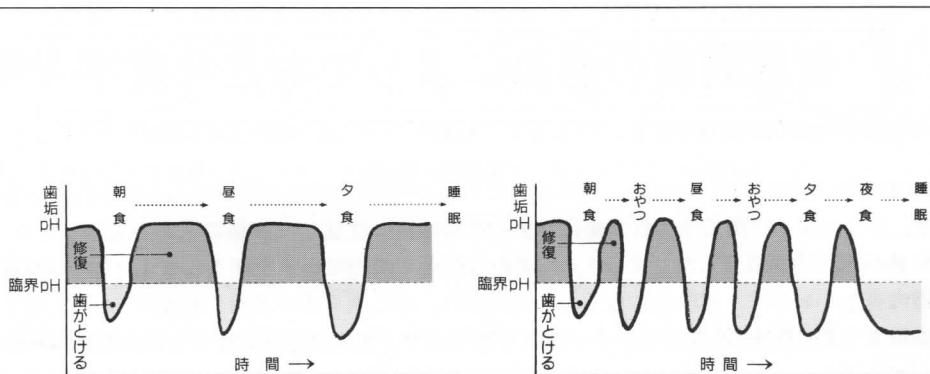
●差し歯のつぎ目

●義歯使用部分

## むし歯になりやすい時間

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になります。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。)

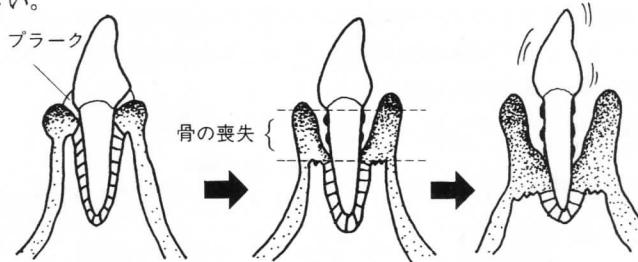
## 歯周病とは

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拡がったとき、歯槽骨の喪失が起ります。この時点では、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。



## 歯周病菌の感染によっておこります

口の中には常在菌といって、健康な人でも300～400種類の細菌がいると言われています。ミュータンス菌で作られた歯垢が歯ぐきの境目に沈着し、細菌の数が多くなったり、生体の抵抗力が低下したりすると、細菌の力が優り歯肉に炎症を起こします。この状態を歯肉炎といいます。歯肉炎になると歯肉が腫れ、歯と歯ぐきの境目（歯肉溝）が深くなり歯周炎（歯槽膿漏）を起こしやすい環境となります。歯周炎は嫌気性グラム陰性菌が関係していることが判ってきました。特に代表的なものとして、アクチノバチルス・アクチノマイセテムコミタンス（A.A菌）、プロフィロモナス・ジンジバリス（P.G菌）、プレボテラ・インテルメディア（P.I菌）、スピロヘータなどがあります。これらの歯周病原菌が歯と歯ぐきの境目にの中（歯肉溝）で異常増殖することにより歯周ポケットがつくられ→付着部が歯面からがれ→歯肉ががれ→歯槽骨の破壊に至ります。

また最近の研究では、歯肉炎の場合には非特異性菌が関与して発現し、その過程から歯周炎に移行するには特異性菌が関連しているのではないかといわれています。

## 歯周病の予防

### ● プラークコントロール

歯周病の原因であるプラーク（歯垢）をきちんと取り除くことが重要です。そのためにも、歯みがきの方法を再点検して下さい。一度歯科医院で歯科医院で指導を受けきちんとみがける歯みがき法をマスターするとよいでしょう。また、専門家によるプラークコントロールの有効性が認識されてきました。一度歯科医師に相談してみて下さい。

### ● ブラッシング・歯ぐきのマッサージ

歯科医院で検査をしてもらい自分の歯肉の状態にあったブラッシング・歯肉のマッサージ法の指導を受けることが大切です。歯周病の有無・歯肉の状態などによっても方法は変わってきます。

### ● 歯科医院での歯石の除去

家庭で完全に歯石を取り除くことは容易ではありません。定期的に歯科医院で歯石を取ってもらいましょう。歯石は歯周病の直接因子ではありませんが、プラークが付きやすくなり歯肉に物理的刺激を加えることになります。

### ● 全身的な健康を心がける

抵抗力のある健康な体を心がけましょう。持病がある人はきちんと治療をうけ歯周病の危険因子にならないように注意しましょう。喫煙習慣も要注意。

### ● バランスのよい食生活を心がける

歯周病のためだけでなく、バランスのよい食事をよく噛んで食べることは健康の基本です。何でも食べられるように、きちんとむし歯の治療などして口腔の環境を整えましょう。

### ● 歯科の定期検診を受ける

この病気の恐ろしさは自覚症状の無いまま、病気が進行していくことです。成人の約半分はこの歯周病で歯を失うと言われています。定期検診で早期発見・早期治療がポイントです。

# 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。

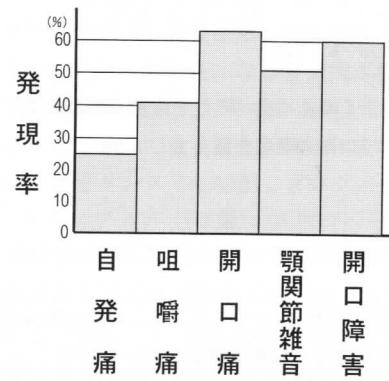
## ●原因・予防

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グイ歯のような歯並びの悪さ、あわなくなったり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。

### ■顎関節症の発症

小学生	7%
中学生	18%
高校生	20%
成人	30%

●顎関節症患者の主要症状の発現率



(東北大学歯学部 渡辺 誠ら)

## 顎関節症のチェックリスト

- 1)  首のあたりに不快なコリや痛みをよく感じことがある  
 頭を大きく回すと首に不快感がある  
 よく肩がこる  
 良く寝違い症状、ムチウチ症状を起す  
 頭痛がよくある  
 こめかみ、頬（ほほ）、後頭部が痛みやすい  
 眼の奥が痛む  
 背中、腰などよく痛む  
 耳鳴り、めまいがよくしやすい  
 鼻が詰まる感じがある  
 耳の詰まった感じ
- 2)  ひっかかるて口を開けにくかったり、閉じにくい感じがありますか？
- 3)  口を開けたり閉じたするときガクガクしたり、音がしますか？
- 4)  あくびをした時に、または口を開けたとき耳の近くが痛みますか？
- 5)  誰かに歯ぎしりをすると言わされたことがありますか？
- 6)  片側でばかりものを良くかみますか？
- 7)  笑ったときに口が曲がりやすいですか？
- 8)  鼻がつまって、口で息をしますか
- 9)  自分のかみ合わせに異常や不快感を感じたことがありますか
- 10)  寝るとき、決まった方向に体を向けて丸まって寝るのが楽ですか
- 11)  写真を取るとき、肩が下がっていると言われますか

# いつまでも自分の歯で食べたい

## — 食欲は人生最大の欲望です —

いまや人生80年の時代です。ところが、現代の日本人の歯の平均寿命は50年。なんと30年の間も歯なしで過ごさなければなりません。食欲があっても、おいしく食べられなければ、何と不幸なことでしょう！

一本一本の歯を大切にして、いつまでも自分の歯で食べて生きたいものです。



# 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、噛まなくなってきたと言われています。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な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)

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噛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
から	ぱやき	すきじょん	まの塩焼き	て巻の玉子	も料理	し	からじゅう

## × おかあさんは休め

オ	カ	サン	ハ	ヤ	ス	×

## × ははきとく

ハ	ハ	モ	ト	ク

# 「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といわれますが、「噛む」ことは脳を刺激するのです。

## 噛むことの効用

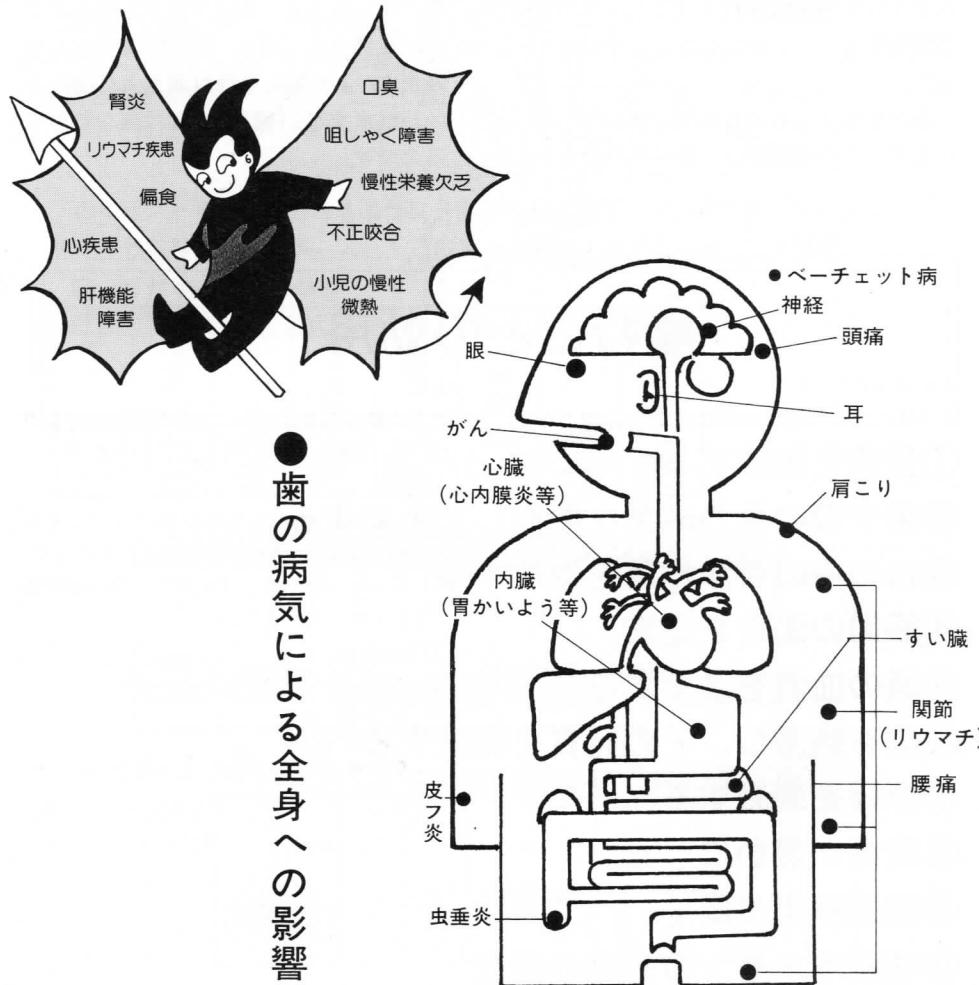
- ①食物を破碎する
- ②歯や顎の骨の成長を促進し丈夫にする
- ③口の中の自浄作用を促進する
- ④筋肉の働きを正常に
- ⑤頭の血流をよくする
- ⑥脳を刺激し、その発育を促進する
- ⑦神経を刺激する
- ⑧表情が豊かに
- ⑨唾液酵素が働く
- ⑩唾液ホルモンの分泌の促進

# むし歯と全身病

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。

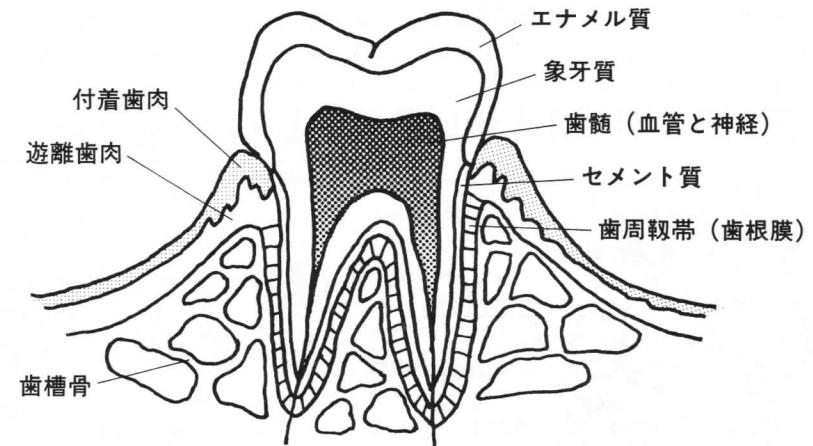
長期にわたってむし歯を放置し、歯ぐきが慢性的に化膿している場合などは、特に要注意です。化膿した毒素を含んだ細菌を長く口のなかに持っているのですから体にいいわけありません。

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。



# 歯の構造

歯は歯冠と歯根からなっています。歯冠は、歯肉（歯ぐき）から出た部分で、エナメル質で覆われています。歯根は、歯肉の中で骨の中に埋まっていて、セメント質で覆われています。



## エナメル質

歯冠部の表面の生体で最も硬い無機質でできている部分です。

## 象牙質

歯の形をつくりており、歯冠部から歯根部までの大部分をしめています。内部は骨髄からの神経が走っています。

## セメント質

歯根部の象牙質を覆って、歯槽骨とくっつく役目をしています。

## 歯髄

歯のほぼ中心部にあり、この中には、血管、リンパ管、神経繊維等があつて歯に栄養を与えている重要な役目をしています。

## 歯肉

歯茎の表面を覆っているピンク色をした粘膜を歯肉といい、歯槽骨を保護しています。

## 歯根膜

歯根と歯槽骨（歯をささえる骨）の間にある薄い組織で歯根と骨をつなぐ役目をしています。歯に加わった衝撃から骨を守ると共に感覚器の機能を持っています。

## 歯槽骨

歯を支える頸の骨のことと言います。

## ●歯周組織

セメント質、歯根膜、歯肉、歯槽骨を合わせて歯周組織と言います。歯槽膿漏症（歯周炎）は、この組織を損傷する病気です。

## 効果的なブラッシング

### ●食事直後のブラッシングは効果的

食事直後は食べ物によって口の中のpH下がっています。この時期にブラッシングをすることで食べ物のかすを取り除くことはもちろんですが、酸性のものを洗い流し口中のpHを高める事に役立ちとても効果的です。

入浴をしながら、テレビを見ながらなどの「ながらみがき」を応用して時間をかけてしっかりとみがくなど、工夫してそれぞれのライフスタイルの中にきちんとみがく時間を作るこも大切です。

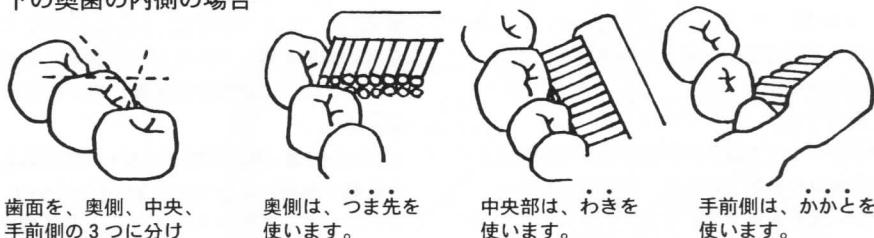
### ◎歯ブラシの毛先を使い分けて上手にブラッシング

毛先を全ての歯面に届かせるために、み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。はみがきは雑に行うのではなく、きちんと行うことが大切です。

#### 上の前歯の外側の場合



#### 下の奥歯の内側の場合



#### 下の前歯の内側の場合



### ◎歯と歯の間は歯間ブラシを使って

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。デンタルフロスを使ってきちんと汚れをとりましょう。使い方は一度歯科医院で指導を受けるとよいでしょう。

## フッ素による歯質の強化

フッ素は歯のエナメル質に取り込まれ、歯質を強くする作用があります。フッ素を多く含んでいるエナメル質は、むし歯の原因菌の出す酸に対して溶けにくいという（耐酸性）優れた性質を持つようになります。

### フッ素の効果

#### ●フルオロアパタイトの生成

フッ素が歯の表面から取り込まれて、一部がエナメル質のハイドロキシアパタイトの結晶の中の水酸基イオンと置きかわり、安定した抵抗力のフルオロアパタイトを作ります。この作用によってエナメル質の耐う蝕性が増強されます。

#### ●結晶の質的改善

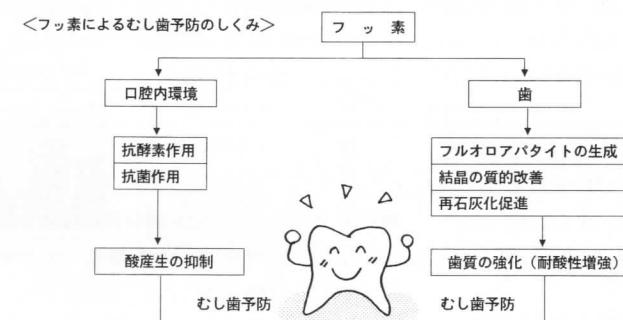
歯は顎の中で作られて、生え始めるときには石灰化は終わっています。しかしこの時点では結晶構造にまだかなりの不整があります。この時期にフッ素が作用することによってエナメル質の結晶の不整が改善され質的向上が図られます。

#### ●再石灰化の促進

エナメル質の表面の再石灰化促進作用・カルシウムやリンなどの無機質沈着促進作用があります。

#### ●抗酵素・抗菌作用

口の中の環境に対しては、一時的に存在するフッ素の抗酵素・抗菌作用によって酸生産を抑制します。



◎フッ素の応用に際しては、歯科医師と相談の上行ってください。

## 仙台市民への歯科福祉医療サービスの紹介

### ○ 障害者歯科診療

一般歯科開業医で治療困難な障害者の診療を行なっております。  
(全身麻酔下での治療も行なっております)

### ○ 休日夜間救急歯科診療

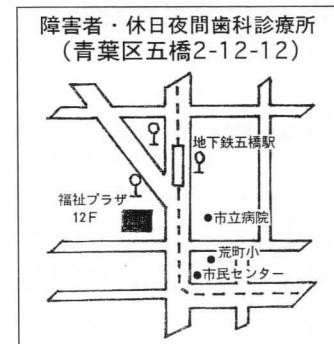
急に歯が痛みだしたら、お問い合わせください。  
休前日の夜間、休日の夜間 19時～23時  
休日の昼間 10時～16時  
(平日の夜間は診療しておりません。)

### ○ 在宅寝たきり者歯科診療

寝たきりなどで歯科診療所に通院できない方の診療を行なっております。

#### 問い合わせ先 :

仙台市青葉区五橋 2 丁目 12-2  
仙台歯科医師会障害者、休日夜間歯科診療所  
福祉プラザ 12F  
TEL 261-7345



Smile

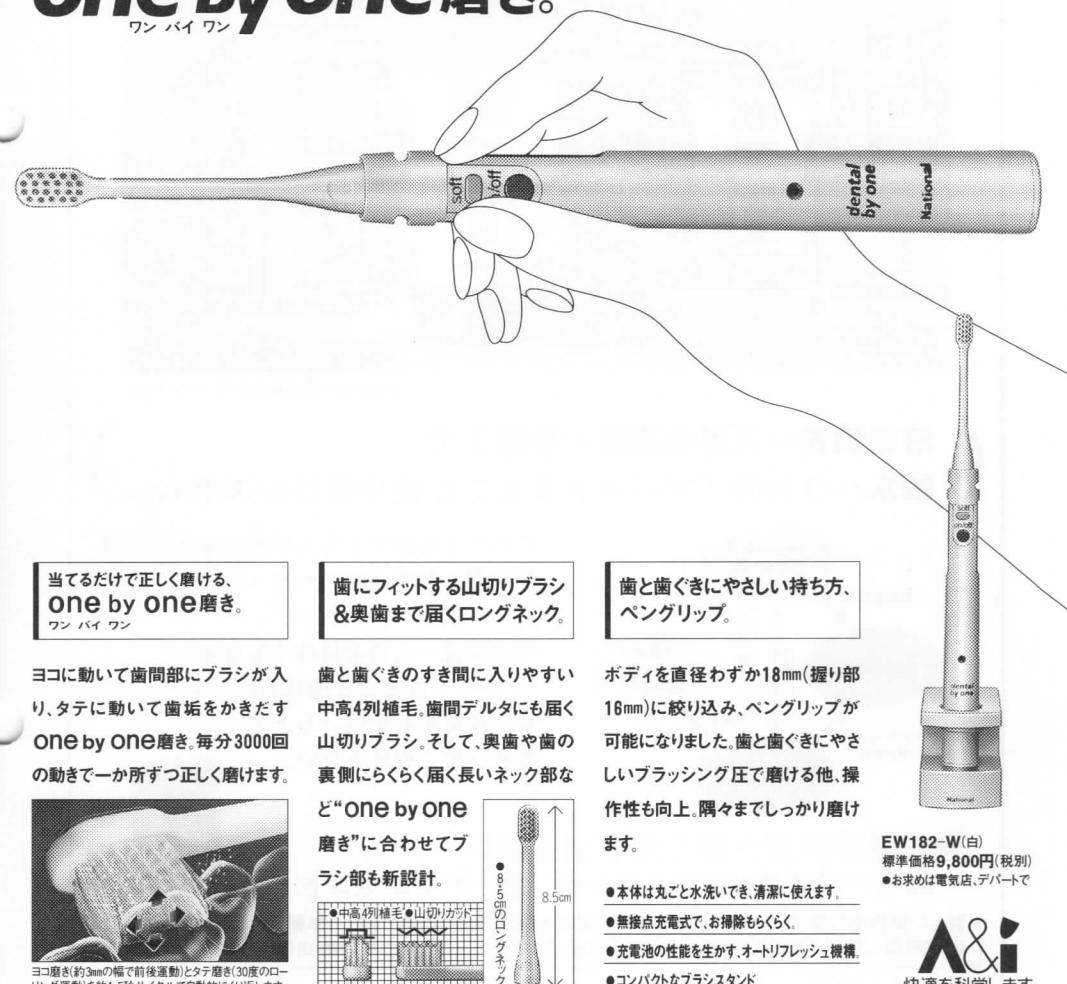
スマイル 第32号

平成9年7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  
田熊 和夫 佐藤 武司 大内 康弘 大山 治  
梁川 誠郎 山崎 尚哉  
仙台市青葉区一番町 1 丁目 6-20  
東一甲子ビル 4F TEL022-264-0477

■資料提供 / 鈴木 有一 川村 秋夫 田熊 和夫  
定価 150円

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



ナショナルデンタル **バイ** one誕生

A&I

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

快適を科学します