

スマイル Smile

No.36

海外旅行専門

あなたと創りたい、地球の旅。

H.I.S.

WITH YOU, AROUND THE WORLD

☎022-265-3431

サンモール一番町・南町通り角

インターネットホームページ

http://www.his-j.com



- カメラルポ
仙台デンタルファミリー・ボランティアの会
- 歯の健康アドバイス & トピックス
 - ・介護のための口腔保健マニュアル
 - ・食と歯に関するお話
 - ・味覚と唾液

●あなたの疑問におこたえします

Q&A

歯科福祉医療サービスの紹介

80歳で20本の歯を残そう



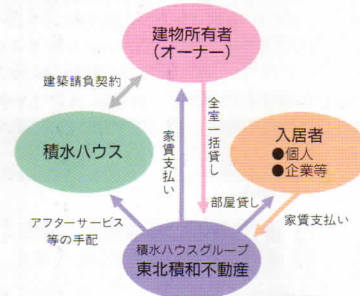
歯の健康だより スマイル 監修／(社)仙台歯科医師会 発行／(有)仙台プロデュース

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11年4月末日）

積水ハウス株式会社 仙台総建営業所

建設大臣免許(10)第540号 建設大臣許可(特-7)第5295号

〒980-8439 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36

スマイル36号発刊にあたって

仙台歯科医師会 公衆衛生委員会
大山 治

この小冊子の大きな目的は、読者の皆様から歯や口の病気で悩む人をひとりでも減らすことです。

スマイルをお読みになって少しでもご自分の口の中に気になることがあれば、かかりつけの歯科医院を訪れてみて下さい。人間ドックのような歯科医の利用法です。ドックとちがうのは歯科の検診はさほど時間がかからず、病気がないか、あるいは早期のものなら費用も安くすむことです。多くの方が予防可能な疾患を予防し、早期に発見、治療すれば、浮いた医療費は他の重い病気の人の為に使い、ひいては日本の医療保険制度の破綻も防げるはずといった話がオーバーでしょうか。

かに料理の老舗

昔からのかに処



かにハ

●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。)

CONTENTS

2 カメラルポ

仙台デンタルファミリー・ボランティアの会

●歯の健康アドバイス&トピックス

5 I.介護のための

口腔保健マニュアル

9 II.食と歯に関するお話

11 III.味覚と唾液

13 コラム 歯なしにならないお話

14 ●あなたの疑問におこたえます

Q&A

15 歯科福祉医療サービスの紹介

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(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、といろいろお気づかいのあなたへ。「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のアスナ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。

AJINOMOTO®

味の素株式会社 東北支店

〒980-0011 仙台市青葉区上杉2丁目3番11号 ☎022(227)3111(代)



この目的のため、(社) 仙台歯科医師会、(社) 宮城県歯科技工士会仙台支部、宮城県歯科衛生士会、東北・新潟歯科用品商共同組合宮城県支部の4団体でこのボランティアの会を組織して活動しています。

この入れ歯への刻名ボランティアはすでに全国的な広がりを見せているものの、このような歯科関連4団体での協力態勢のもとで行なわれている例は稀なようです。ことに歯科衛生士の参加によって施設の口腔ケアのレベルアップにつなげることができるのは注目に値するそうです。



■歯科衛生士が口腔ケアの指導をしているところ



■名前を付けたあとと透明なプラスチックでフタをしているところ

お年寄りの入れ歯に名前を刻印

「仙台デンタルファミリー・ボランティアの会」



SMILE CAMERA REPORT

今回のカメラ・ルポは、平成10年11月1日(日)に特別養護老人ホーム「国見苑」で行われた、仙台デンタルファミリー・ボランティアの会の活動をルポしました。

歯科関連4団体が協力して・・・

平成9年に発足した「仙台デンタルファミリー・ボランティアの会」は、「お年寄りの入れ歯に名前を刻印」する事業を展開しています。平成10年11月1日(日)、この会の第7回目の活動がありましたのでルポしました。

そもそも、この活動は老人医療施設や福祉施設を訪問して、お年寄りの入れ歯に名前を刻印し、入所者間のトラブルを防止すると共に、施設職員の負担を軽減する。また、同時に入れ歯の取り扱いをはじめ口腔ケアの指導を行なうことにより、嚥下性肺炎などの感染症を防止し、お口を通じた快適な食事、会話を生涯保持していただくため、入所者の生活の質(QOL)の向上につなげることを目的としています。

門扉・フェンス・カーポート…

カタログだけじゃわからない

ショールームに行こう! そうだ!

東洋エクステリア(株)仙台ショールーム

仙台市青葉区二日町12-30
日本生命仙台勾当台西ビル1F

☎(022)711-6650

お気軽にお立ち寄りください!

TOSHIBA 住まいの快適さを一緒にかんがえます。

照明プラン
お部屋の用途、目的に合わせて照明器具をご紹介します。

システムキッチンプラン
キッチン関連機器などを組み込んだシステムキッチンをご紹介します。

空調プラン
インテリア感覚の「見えない」ハウジングエアコンを、お部屋に合わせてご紹介します。

Toshiba Showroom

SMAIS
スマイス東芝 仙台
TEL.022-227-1048
FAX.022-261-6633

スマイス東芝 仙台 〒980-0803 仙台市青葉区国分町3-1-1 第一生命ビル1F 営業時間/10:00~18:00 休日/日曜、月曜、祝日

1 歯と口の
清掃

介護のため
の口腔保健
マニュアル
シリーズ その2

スマイルが歯の健康のために
送るいろいろな歯に関する
話題のコーナーです。

歯の
健康アドバイス
& トピックス

●なぜ歯を磨くのですか？

口の中には細菌がたくさんいます。そのうえ、私たちは1日に数回は飲食物をとりまします。したがって、歯にはこれらの細菌や食べかすからなる汚れ（これをプラークまたは歯垢といいます）が必ずついてきます。このプラークこそがむし歯と歯周病の共通の原因となるのです。つまり、歯をよく磨くことが、むし歯や歯周病を予防す

今回訪問した施設は、青葉区国見にある特別養護老人ホーム「国見苑」です。入所者は全部で50人で満床の状態です。昼食が済む午後1時に4団体から総勢20名ほどのスタッフが集まりました。まず、事前検診で入れ歯を使用している名前の刻印を希望している入所者のところに衛生士が訪問し、入れ歯を預かります。この際間違いが無いように名前を書いたビニールの袋に入れて預かります。預かった入れ歯を衛生士が義歯ブラシで良く洗ってから薬液洗浄します。次に技工士は名前の刻印されたラベルの大きさに入れ歯を深さ2ミリくらい削ります。この穴にラベルを貼りつけた後、透明な歯科用プラスチックでふたをします。固まったら表面をきれいに磨いた後、再度超音波洗浄して刻印作業は終了となります。これらの一連の作業は分

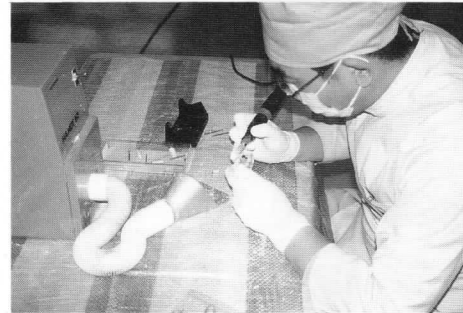
担が決められていて流れ作業でなされます。

そして、名前が入った入れ歯を持って衛生士が入所者のところへ行き、入れ歯を戻しながら入れ歯の取り扱い方の指導や口腔ケアの指導なども行ないます。

この間、歯科用品商共同組合の人は技工の機器や不足材料のチェックを行なっています。一方、歯科医師は全体の流れを監督し所要所で適切なアドバイスをしていました。この日は全部で41個の入れ歯に名前を刻印し、入所者や施設職員の方々から大変感謝されていました。



■最終研磨をしてツヤ出しをしているところ

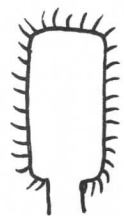


るための基本的行為なのです。しかも、歯をよく磨くことは、ごく初期のむし歯（まだ穴があいていない程度で普通は気がつきません）や初期の歯周炎を治すことにもつながるのです。また、歯周炎のそれ以上の進行を抑えることができるのです。

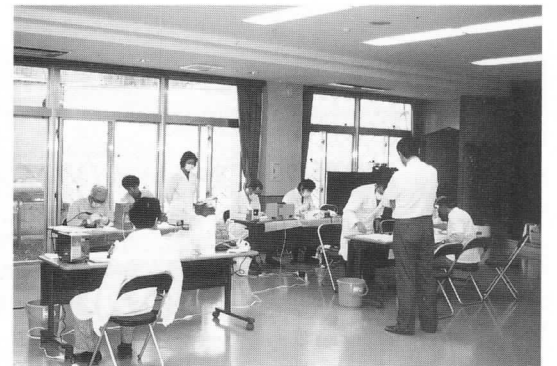
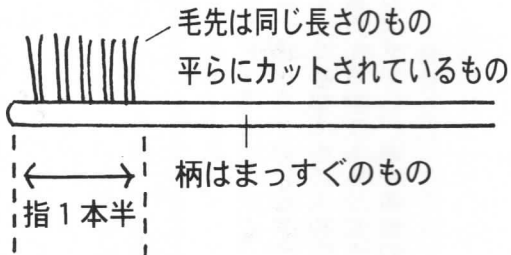
いつ磨くかといえば、理想的には毎食後と就寝前ということになります。しかし、これはたいへんな努力が必要となり、寝たきり老人や障害者にとってはきわめてむずかしいことです。したがって、毎食後は簡単にするか洗口程度ですませ、就寝前にじっくりと磨きたいものです。

■歯ブラシの選び方

本当にその人の口に合った歯ブラシを選ぶには、年齢や歯並び、病気の状態などを考慮しなければなりません。どんな点に注意すればよいの



取りかえましょう！



か、およその目安について述べてみましょう。

◆大きさ

なるべく小さめのほうが使いやすいので、毛の植わっている部分（植毛部といいますが）の長さが使う本人の人差し指の幅一本半くらいのものがよいでしょう。

◆毛について

ナイロン毛で、硬さは軟らかめ（または普通）のものにしましょう。毛先はすべて同じ長さで平坦にカットされているものをお勧めします。

◆柄の形

まつすぐのものをお勧めします。

◆交換の時期

毛先が開いてくるとよく磨けなくなりません。歯ブラシを後から見て毛先が見えるようになったら、新しいものと取り替えましょう。およその目

安は1カ月くらいです。

■歯磨き剤の選び方・使い方

もともと歯磨き剤は、歯ブラシとともに用いて清掃効果を高め、かつ爽快感を出させるための、いわば「化粧品」として作られたものです。しかし、現在では、むし歯や歯周炎などを予防または治療する目的で、なんらかの薬剤剤が配合されているものがほとんどです。つまり薬剤剤を口の中へ運ぶための運搬約として作られているのです。しかも、口の中で使うためのものですから、飲み込んでもまったく心配ありません。したがって、内容をよく調べて、むしろ積極的に利用したほうが得策でしょう。ことに、むし歯の予防用に「フッ素」の入ったものなどは、子供にも成人にもお勧めできるもの

す。そして薬効を期待するうえでも、歯ブラシの植毛部の長さの半分くらいの量の歯磨き剤をつけて使用したいものです。

ただし、歯磨き剤を使用しなくともかなりきれいに清掃はできます。ですから、歯磨き剤の使用は、障害の内容や程度に応じて考えてください。また、歯ブラシだけでなく他の補助清掃具も使用してきれいにあげることが大切です。

■洗口剤の種類と選び方

洗口剤（水歯みがき）には、大きく分けて、むし歯予防用、歯周炎治療用、口内炎治療用、口臭防止用の4種類があります。このうち、口臭防止用はあくまでも一時逃れの効果しかありませんが、その他のものには、毎日1回または週1〜2回の使用でかな

りのむし歯予防効果が得られますので、洗口のできる状態の人たちにはお勧めします。

■歯科衛生士が行う専門的な歯の清掃

本人や介護者の方が歯ブラシを使って行う歯磨きでは、歯と歯の間、歯肉の内側などの汚れは取れず、完全な清掃は望めません。そこで、歯科衛生士（または歯科医師）が特殊な器具を使って行う歯の清掃を、可能な限り、少なくとも6カ月に1回くらいは受けたいものです。普段磨けない部位をきれいに清掃してもらうのはもちろんのこと、歯石も取ってもらうことになりません。歯や歯肉のため非常によいことといえます。

介護者が行う歯の清掃

小さなお子さん（3歳未満）や障害のあるお子さんたち、あるいは寝たきりの人たちの歯を清掃してあげる際に、まず第一にしなければならぬことは、あおむけに寝かせた頭部が動かないように、できるだけしっかりと固定することです。この場合、両膝、片方の腕、片方の脇

腹、あるいは硬めの枕などで頭を挟んでやれば、だいたいの目的は達せられます。

要は、口の中がよく見えるような位置に頭を固定することなのですが、この際に大切なことは、介護者自身の腰などに負担がかからないように、なるべく楽な姿勢と位置で磨いてあげることです。

前にも述べましたように、歯ブラシは小さめで、毛の硬さは軟らかめ（または普通）のものがよく、歯間ブラシや綿棒などを効果的に使用することも考えてみましょう。また指サックなどを用いると行いやすいこともあります。口の中の状態によって歯ブラシが使用できなければ、ガーゼをリボン状にして利用してみることをお勧めします。重点的に清掃すべき場所は、歯と歯の間、歯肉との境目、そして入れ歯のパネがかかっているところなどです。

●自分で歯を磨くようにする指導法

口の清掃は、本来自分で行うべきものです。ところが、高齢者や障害者が行うと、かなりの長時間を要し、なおかつ十分にはできません。そこで援助しさえすれば、ごく短時間で十分な清掃ができてしまうために、つい手を出しがちになります。しかしそのために、まずまず日常生活の機能をも低下させ、さらには自分が行う意欲までをも失わせてしまうことにもなりかねません。したがって、高齢者や障害者が自分でできる方法を一緒に工夫し、現在持ち合わせている機能を十分に発揮できるようにすることが大切です。

基本的には、なるべく明るいところで（視力の落ちていない人のためにも）、しかも大きな鏡を利用して行いまし

う。また、ゆつくりと、そしてはつきりとした言葉で指導することです。

清掃用具としては、歯ブラシと歯間ブラシを用意すればよいでしょう。歯磨き方法としては、新しい方法やむずかしい方法をいきなり指導するのはなく、さっぱりした気分を味わったり、食事がなんとなくおいしくなったことを体験してもらうことから始めましょう。そして、意欲が出たらさらに少しずつ改良していくようにすることです。

なにも特定の方法にこだわる必要はありません。歯ブラシの動かし方（ストローク）が大きすぎれば小さく、圧力が強すぎれば弱く、要は、磨き残しの部分がなくなるように、順序よく部位を変えながら磨くことを指導していくのです。単純で分かりやすい方法を、繰り返し、しかも、短時間に一つずつ指導すること



歯間ブラシ

綿棒



リボン状のガーゼ

が肝要です。

なお、握力が弱いいため歯ブラシをしつかりと握れない場合には、適当な太さのゴムホース（ガス・水道用）などに歯ブラシの柄をさして握りを太くすると使いやすくなります。

●口腔清拭の仕方と薬液の選び方・使い方

「清拭」とは、普通、皮膚などに付着した医薬品、脂肪、軟膏、血液などを拭きとることをいいます。したがって、「口腔清拭」とは、口中のいろいろな食べかすや汚れを除去して清潔な口腔を保つために行う拭き取りのことです。いずれにしても、歯ブラシの使用が不可能な場合に行うこととなります。

1) 清拭剤について

清拭剤とは口腔清拭の際に用いる薬液のことですが、普通は水またはお湯でけっこうです。とくに殺菌効果のあるものを使う必要はありませんが、水やお湯以外に次のようなものがあります。

☆お茶

むし歯予防に役立つかもしれませぬ。歯肉のマッサージの際にも使えます。

☆冷塩水（1%ぐらい）

歯肉マッサージにも使えます。

☆レモン汁（数滴ぐらい）

さわやかになります。代わりにペパーミント（2〜3滴）を用いてもよいでしょう。

☆水歯磨き（洗口剤）

いろいろなもの市販されて

います。

☆重曹水（2%ぐらい）

口の中が乾燥していたり、炎症がある場合に適しています。

☆イソジンガーグル（水60mlに2〜4mlを溶かす）

ヨード剤ですから、殺菌効果があります。

2) 一般的な口腔清拭の仕方

まず手を洗い、綿棒で巻綿子をいくつか作ります。この場合、割り箸を綿棒がわりにできますし、市販のペーパー綿棒を用意しておくとも便利です。

綿花を清拭剤に浸してからコップの壁に押しあてて十分に絞ります。片方の手でアイスクリーム用のヘラや棒などを持ち、これで頬の粘膜と歯肉の間を静かに広げようように

食と歯に関するお話

4回目

砂糖がむし歯の主たる原因であることはあまりにもあたりまえの話で、口をすっぱくしてこれを説く歯医者さんも少なくありませんが、ミュータンス菌が食物中の砂糖を酸に変えて歯を溶かすことはいま変わらぬ事実であります。

ミュータンス菌が原因のバクテリアならば結核などのようにワクチンを作れば良いのに、それをしないのは歯科医学の怠慢だという論もありますが、これがなかなか難しいのだそうです。ミュータンス菌に対する抗体がヒトの心筋にも強い交叉反応を示すというのです。つまりミュータン



ス菌をやっつけるためにこのワクチンを接種するとその抗体はミュータンスとまちがえて心臓を攻撃してしまうのです。これ以外にもむし歯予防のために、砂糖の代わりの甘味料や歯の質を強化するフッ素の応用などが世界中の歯科学者によって研究されていますが、ブラッシングで歯垢（プラーク）を除去するのが原始的ですが一番確実な方法であり、歯周病の予防にも最良の方法であるので、歯医者は今日も明日もブラッシングを患者さんにすすめている訳です。

今回は、ミュータンス菌の好物である砂糖のお話を集めてみました。

●食在廣州

邱 永漢

私たちが日本に来て一番閉口するのは、何と云っても料理のなかにやたらと砂糖が入っていることである。野菜

でも魚でも甘く煮ているために、そのものの持つ味が殺されてしまう。中国の料理では、砂糖を使うことは原則としてタブーであり、どうしても必要な場合でも、砂糖の味とわからない最低限にとどめる。所がそのシナ料理を一枚看板にしている銀座や新橋あたりの自称一流の中国菜館でも、砂糖をふんだんに使っているのが多く、口に入れると喉につかえそうになる。小説でも作者の態度の甘い奴は読んでいて胸がむかむかしてくるのだから、無意識におかす甘さは全くやりきれない。朱にまじわれば紅くなることや、いくら天下の大廚師でも

して、巻綿子で口腔内を清拭します。歯の表面や口蓋（上顎のドーム上の部分）あるいは舌の汚れは、指にガーゼを巻いて拭くと取りやすいようです。最後に歯肉を円を描くようにマッサージしてあげましょう（以下次号）
（介護のための口腔保健マニュアル、（財）日本口腔保健協会 医歯薬出版より引用）



日本に長い間いるうちに次第に墮落して、しまいは箸にも棒にもかからなくなるらしい。そういうと、さも日本人の舌に罪があるように聞こえるが、芸術に国境がないように、味覚に民族的相違がそれ程あるとは思えない。本当にうまいものはどこの国の人にも理解できるものである。要は低俗な妥協の仕方をしないことであるらしい。日本に来ていた厨師たちは大衆性を通俗、卑俗なものと混同する低俗作家のようなものである。う。きゅう えいかん 1924、食は廣州に在り 龍星園



●キントンその他 獅子文六

私の青春時代に、日本料理屋で会食があると、必ず、昔風の口取りが出た。今では、関西の懐石料理が入ってきたので、口取りといっても、仰々しいものを出さなくなつたが、昔の口取りというものは、装飾的で、大変デコデコしたものだ。銀座に（京橋の橋の近くに）松田とかいった二流料亭があつたが、その口取りは、大量で、デコデコしているの、有名だった。子供連れの客は無論、そうでなくても、口取りを注文する客が、多かつた。昔風の口取りというものを、まだ、その頃の東京人が愛してた、証拠である。口取りがないと、ご馳走の感じが、出なかつたのだらう。しかし、京都あたりの茶人が見たら、あんなものを食う東京人の味

3 味覚と唾液

最近は大変なグルメブームで、テレビでも多くの料理番組が放映され一流レストランや料亭などが紹介されています。

ところで「おいしい」という感覚は大変複雑な感覚のように思えます。例えば空腹のときには何を食べてもおいしく感じるし、反対におなか一杯のときにはどんなにゴージャスなものを食べてもおいしく感じられないのです。

また、幼いころに食べたおふくろの味のようなものは格別においしく感じられるし、一風変わったレストランなどきれいな器にきれいに盛り

覚を、軽蔑したにちがいない。江戸時代の口取りに、すでに典型があつたのだらうが、明治になって、頭官や富豪に、田舎の人が多かつたから、一層、ゴテ盛りの賑やかなものに、変わったのだらう。口取りに、砂糖味のきいたものが多いのも、田舎趣味の表れだらう。略、明治時代の酔客の絵を見ると、必ず、折詰をブラ下げてるが、その中味は、口取りが主だつた。家へ持ち帰れば、細君や子供が喜ぶのである。私の父などは、土産用に、べつに一折り註文して、二個持ち帰るのが、常だつた。そして折詰の中の人気者が、キントンであることはいうまでもなかつた。（しし ぶんろく 1893〜1969 食味歳時記 中公文庫）

れた料理もまた特別おいしく感じられるものです。このように味というものは、思い入れや雰囲気などに影響を受けるもので、他の嗅覚や聴覚などと比べて複雑な感覚と言えそうです。

●苦・酸・甘・塩の 4大基本味

それではこの味覚というものはどのようにして識別されるのでしょうか。味覚を受け入れる器官としては舌及び喉の奥にある味蕾と呼ばれる大きさ50〜70ミクロン（1ミクロンは100万分の1メートル）の感覚器官があります。この器官が味の基本要素である甘味、酸味、苦味、塩味の4種の味を識別するのです。また、これを感じる場所は舌の部分によって異なり、主に苦味は舌の付け根で、酸味は舌の縁で、甘味は舌の先で、塩味はその少し後で感じます。

●男性の糖尿病との戦い

綱淵謙錠

女性の肥満との戦いー現在の日本では、どちらをみても砂糖との戦いが展開されている。かつては砂糖の消費量がその国の文化水準の里程標だといわれたはずなのに、現在の日本では砂糖はもはや飽和点に達してしまつたらしい。ということとは、われわれ日本人はすでに文化のセルフ・コントロール（自己抑制）の時代に入った、ということであろうか。略、天平勝宝六年（七五四）、鑑真が唐から日本へやって来たときに砂糖二斤十四両をもち上り、これを時の考謙天皇に献上した。これは当然黒砂糖だつたはずである。同時に若干の甘諸（さとうきび）や石蜜（氷砂糖）も献上物の中に入っていた。

おそらくこの当時の砂糖は嗜好品というより医薬品として貴重がられたであらう。ちなみに砂糖二斤十四両を現代の重さに換算してみると1410グラムとなる。日本全土に一・五キロ足らずの黒砂糖しかなかつたと考えると、このときの砂糖はダイヤモンドよりも貴重な感じがする。聖武天皇と光明皇后、それに孝謙天皇などの天皇ご一家がこの砂糖をどのように試食されたか、その光景を想像すると、何となくほほえましい。（つなぶち けんじょう 1924）

史談・往く人来る人 文春文庫）



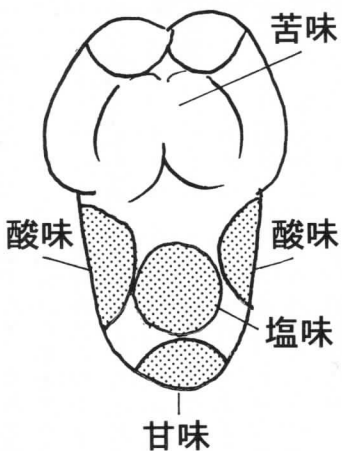
これらの味覚は人種によつても差があり、また、味覚は年齢と共に鈍くなります。

これは、先程の味蕾の数が減少するため、特に60歳を過ぎると酸味を除く塩味、甘味、苦味において感受性が著しく鈍くなります。特に塩味に関しては極端に感受性が鈍り、老人が塩っぱい物を好きになるのはこのためと言えます。

これら味覚障害の原因として明確なものを除き、妊娠中

の人は酸味と塩味の感受性が鈍くなり、糖尿病の人は甘味に対する感受性が鈍くなるといわれています。また、歯科に関するものとしては、金属の金属イオンが口の中で溶け出して金属味を訴えたり、義歯をいれている患者が味覚障害を訴える場合が見られます。

さて、味覚を発現する物質は水に溶けて初めて味蕾を刺激することから、この味覚の発現には唾液が重要な働きを



することが分かっています。よく、緊張したり不愉快な思いをしたりすると唾液の分泌が悪くなり、口の中がカラカラに乾燥して、よく「砂を噛むような」と表現されるように食べたものに味が感じられないことがあります。このように、味覚の発現には唾液が重要な役割を担っているのです。

●パプロフの犬

唾液といえば梅干しを連想される方が多いと思います。日本人なら梅干しを思い浮かべると唾液が出てくるでしょう。これが梅干しを知らない外国人に梅干しを見せても全く唾液を出しません。これを条件反射といい、有名なパプロフの犬のパプロフ博士によって明らかにされました。最初、パプロフ博士は実験中に実験用の犬がたくさんの唾液を出していることに気が付きました。そして翌日になっ

ても同じ時刻に犬は大量の唾液を出したのです。博士は何が犬の唾液の原因かを考えました。実験中、唯一の変化は餌を運んでくる犬小屋の職員が実験室に入ってきたということです。博士は最初その足音のためだろうと考え、助手に廊下を歩かせてみました。何の変化もありませんでした。

次に、助手に餌を持たせて廊下を歩かせてみました。これも何の変化もありませんでした。そこで、犬小屋の職員に餌を持たせずに廊下を歩かせてみると驚いたことに犬が唾液を出し始めたではありませんか。つまり、犬に餌をあげる人の足音が条件である条件反射であったことが証明されたのです。

これと反対に、梅干しを食べたことのない外国人は梅干しを思い浮かべても唾液は出ませんが、実際に梅干しを食べさせた。それは、彼の歯が全て虫歯になっていたことでした。

昔は、唾液の中にはアミラーゼという消化酵素が入っているからよく噛めば消化に良い等と言われてきましたが実際はその作用は微々たるものであるということが分かってきました。

ここでもしろい逸話を紹介しましょう。

米国のある学生が唾液が出ないことを主訴に医者のところを訪れました。彼は、先天的に唾液の通る管が欠損していました。彼は、食事の時は食べ物を飲み込むため必ずコップの水が必要でした。また、人と話すときにはコップの水を口に含まないと話ができませんでした。しかし、唾液に含まれる消化酵素であるアミラーゼの欠損による消化吸収の障害は見られず、健康状態、身長、体重は一般人と同じでした。しかし、何よりも明らか障害が見つかりま

ると多量の唾液を出します。このように、実際に口の中に食べ物を入れてやると味蕾への圧刺激により唾液が出てくる現象を無条件刺激といえます。

●唾液の働き

唾液はこのように食物によっても、また食物に結びつく感覚刺激（音や色あるいは思い起こすだけでも）によっても出るわけですが、唾液の役割には味覚の発現の他にどのようなものがあるのでしょうか。

主な唾液の働きとしては

- 1) 消化作用
唾液中のアミラーゼによってデンプンを分解する。
- 2) 円滑作用
口の中の粘膜を湿らせて、咀嚼・嚥下（噛んで飲み込むこと）、発音などの運動を円滑にする。
- 3) 溶媒作用
食べ物の味物質を溶かし味覚

の発現を助ける。

- 4) 洗浄・抗菌作用
食べかす等を洗い流すと共に唾液中のリゾチーム、ペルオキシダーゼ等が殺菌・抗菌作用を持つ。
- 5) 緩衝・希釈作用
口の中の酸とアルカリを中和すると共に低温、高温などの食物の希釈作用がある。
- 6) 抗酸灰作用
歯の石灰化を促進すると共に再石灰化に関与する。
- 7) 排泄作用
体内に入った有害物質を（薬物・ウイルス等）を排泄する。
- 8) 体液量の調節作用
発汗、下痢等で体内の水分量が減少したときは唾液の量が減り、体液量を調節する。等

ると思います。

美しい女性を見てよだれを垂らしている男性諸君！そのよだれが有意義なものかどうかは別として、少しは勉強になったかな？

（参） 人体・ふしぎ体験 著 高田明和

コラム

歯なしにならないお話

競馬が好きな読者の方々も少なくないと思いますが、そこで競争馬の歯についてのお話。馬も哺乳類ですから乳歯から永久歯にはえかわる時期があります。その時期というのがだいたい3歳から4歳つまりはじめて競争するころから春のクラシックにかけてなのです。馬はデリケートな動物ですから当然はえかわりのせいで力が出なかったり、食欲が出なくなったりします。そうするといつもの能力が出なかったりすることがあります。歯をくいしばって走ることで力が出るわけですからそのような情報は馬を応援するほうにとっても早めに知りたいわけです。走り終わったあとで「歯変わりのせいでねえ」といわれても話になりませんね。

仙台市民への 歯科福祉医療サービス

■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っ
ております。

■障害者歯科診療

一般歯科開業医で治療困難な障害者の
診療を行っております。

(全身麻酔下での治療も行っております。)

■問い合わせ先

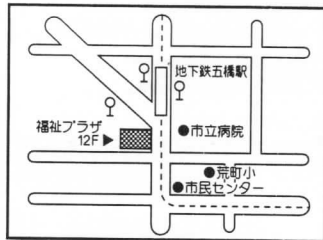
仙台市青葉区五橋2丁目12-2

仙台歯科医師会

障害者・休日夜間歯科診療所

仙台市福祉プラザ12F

022-261-7345



平日の夜間は診療していません。

● 休日の昼間 10時～16時

● 休日の夜間 19時～23時

● 休前日の夜間

急に歯が痛みだしたら、お問い
合わせ下さい。

■休日夜間 救急歯科診療

Smile 第36号

平成10年11月30日発行

定価 150円

■編集・発行 / (有) 仙台プロデュース ■執筆・監修 (社) 仙台歯科医師会・公衆衛生委員会
発行人 / 武田 英俊 田熊 和夫 佐藤 武司 大内 康弘 大山 治

仙台市青葉区一番町1丁目6-20

梁川 誠郎 山崎 尚哉

東一甲子ビル4F TEL022-264-0477

あなたの疑問に

Q & A

おこたえします

Q 1 前歯をかぶせるのに保険の歯と保険外の歯では、
どう違うのでしょうか？

A：保険診療における前歯をかぶせる場合は、ほとんどが硬質レジン前装冠
(金属の表面にプラスチックを付与したもの)です。この場合、数年後には
プラスチックが変色したり歯ブラシで磨耗したりして色つやが悪くなる場合
が多く認められます。

一方、保険外の歯では、金属焼付ポーセレンが主たるもので、これは金属
の上にせとの粉末を焼付して製作いたします。この場合、ほぼ変色はしませ
んし、磨耗したりもしないようです。天然歯(自分の歯)と同じ色が再現で
きるようです。治療後のお口の手入れが、いずれにいたしましても長く持た
せる最大の要因となります。

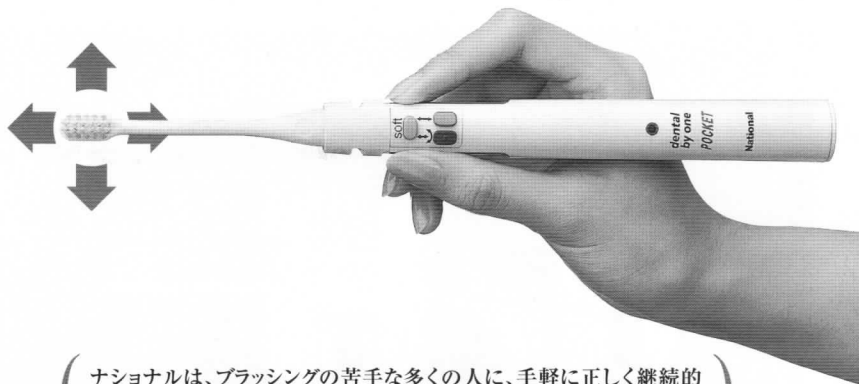
Q 2 妊娠しておりますが歯科治療は可能でしょうか？
赤ちゃんへの影響はありますか？

A：妊娠初期は自然流産の多い時期であり、歯科治療は応急処置にとどめ
た方が良いと思われます。妊娠中期の比較的安定した時期に(妊娠4、
5、6ヵ月期)に行なったほうが望ましいと思います。妊娠末期に過剰な
負担をかけますと早産の危険が起こる可能性があります。

妊娠性の歯肉炎が起きやすい環境ともなりますので、日常からのセルフ
ケアが大事となるようです。

National
松下電工

すべての人の
ブラッシングレベル向上を目指して、
ナショナル デンタル by one ^{バイワン} 新登場。



ナショナルは、ブラッシングの苦手な多くの人に、手軽に正しく継続的に歯垢除去ができる製品を目指し、歯科専門家のテクニックを最新の科学技術で追究。そして手用歯ブラシや従来の電動歯ブラシの欠点を改善した、「ナショナル デンタル by one」を開発しました。

1 一か所ずつ正しく早く磨く、
ヨコヨコ・タテタテ自動切替え。



スイッチを入れると、ブラシが約1.5秒間隔でヨコヨコ・タテタテの微振動を交互に繰り返します。当てるだけで、気になる歯の一本一本、汚れの一か所ずつを、自動で正しく早く磨けます。

3 歯と歯ぐきのために、
ベングリップ対応。

あくまでベングリップにこだわった細型・軽量本体。従来の電動歯ブラシのように力が入り過ぎず、やさしく磨けます。



一か所ずつ正しく、
ヨコヨコ・タテタテ磨き。

2 すみずみまで届く、
山切りブラシと小ヘッド。

歯と歯ぐきの境目にしっかり毛先が入る、中高4列植毛。歯間隣接部の歯垢を確実にかきだす、山切りカット。奥歯の奥にもらくらく届く、長いネックと小さなヘッドなど、すみずみまでしっかり磨ける。電動の動きにあわせた独自のブラシを設計しました。



4 歯ぐきが気になる方のための、
歯周ポケット用ブラシもご用意。

先細1列植毛の歯周ポケット用ブラシの前後微振動で、歯周組織の改善に効果的に作用します。



ナショナル 新発売
デンタル by one ^{バイワン}
歯周ポケット用

EW187-W (白) 標準価格 11,000円 (税別)

●お求めは電気店、デパートで。●ご使用の際は、必ず「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。



グラン・スポールでは、さまざまな施設や種目の中から、
あなたに合った健康・体力づくりが選べます。

- スイミングプール
- アスレチックジム
- エアロビクススタジオ
- ランニングトラック
- ロッカールーム
- シャワールーム
- リラクゼーション

※全員が利用できる施設



各種レッスンプログラム

- エアロビクスレッスン
- アクアエクササイズ
- スイミングレッスン

※どなたでもご自由に参加できます。(レッスン時間についてはお問い合わせください。)



ゴルフ
レンジ
VIP

ボール代無料で、思う存分練習できます。専属プロによるプライベートレッスンやシミュレーションゴルフもご利用いただけます。

ラケット
ボール
コート
VIP

激しい運動量とプレイ後の爽快感が魅力のラケットボール。初めての方でも気軽に参加できます。

有酸素系
マシン
コーナー
VIP

VRバイク、スカイウォーカーなど未来型エクササイズマシンをそろえました。マシンに慣れてない方も気軽に運動できます。

マルチ
スポーツ
コート
VIP

バスケットボール・バドミントン・卓球など、家族や友人と楽しく遊べるエリアです。

メンバー
サロ
ン
VIP

VIP会員専用のリラクゼーション。のんびりくつろげるソファやボティソニックで、心の健康増進を。無料コーヒーサービスもあります。

お風呂
サウ
ナ
VIP

お風呂とドライサウナで、身も心もサッパリ・スッキリ。VIP会員およびデイトタイム会員の方がご利用いただけます。

VIP

の印は、VIP会員のみ利用できる施設です。

会員種類と料金システム

◆VIP会員：営業時間内ならいつでも、全施設をご利用できます。

	入会金(外税)	月会費(内税)	入場料
短期会員	20,000円	10,000円	無料
家族会員※	50,000円	4,000円	無料

※短期会員のご家族(配偶者及び5歳~22歳までのご子息、ご息女)が対象になります。ご家族2名以上が家族会員に入会される場合、2名様以降は、入会金は不要、月会費2,000円ずつになります。

◆レギュラー会員：プール、エアロビクススタジオ、アスレチックジム、リラクゼーション、シャワーがご利用できます。

	入会金(外税)	月会費(内税)	入場料(内税)	利用可能時間
ウィークエンド会員	5,000円	5,000円	100円	土・日・祝の営業時間内
デイトタイム会員	5,000円	5,000円	100円	平日AM11:00~PM5:00
エクセレント会員	7,500円	7,500円	100円	営業時間内いつでも可

●ご入会は満18歳以上の方に限ります。(未成年で学生の方は、保護者の同意書が必要となります。)
●会員資格の有効期限は1年間です。
●入会申込時、年齢が満60歳以上の方の月会費は20%OFFになります。

会員制総合スポーツクラブ

グラン・スポール

■営業時間 平日 AM11:00~PM10:00
土・日・祝 AM10:30~PM 7:30
■休館日 毎月2日 (2日が土・日・祝日に重なった場合、次の平日に振り替え。)

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1-14-15

☎022-222-7447