

スマイル Smile

No.38

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



● 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
- ・キシリトールについて再考する
- ・知覚過敏症
- ・小児における虫歯の予防

- カメラ散歩せんだい
- 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

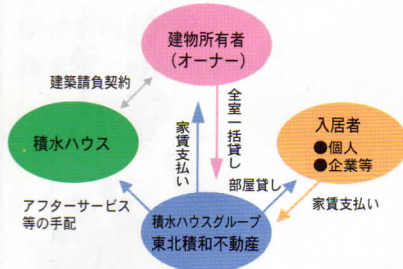
80歳で20本の歯を残そう



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

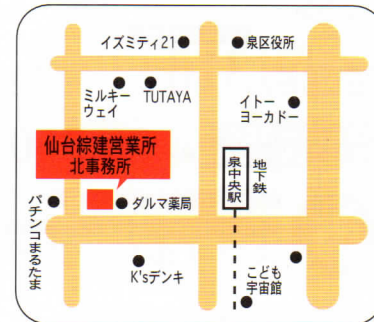


土地有効活用・アパート経営を強力サポートする、
積水ハウスの新拠点がオープン。



アパート建築実績NO.1の積水ハウスと、まるごと借り受けシステムの東北積和不動産が同時オープンいたしました。

● お気軽にお立ち寄りください



〈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。ぜひ一度ご相談下さい。

建設大臣免許 (10) 第540号 建設大臣許可 (特-7) 第5295号

積水ハウス株式会社 仙台総建営業所 北事務所

〒981-3133 仙台市泉区泉中央1丁目13-1 ☎022-371-1555 FAX.022-371-1522

建設大臣免許 (6) 第3219号

東北積和不動産株式会社 仙台営業所 北店

〒981-3133 仙台市泉区泉中央1丁目13-1 ☎022-371-8711 FAX.022-371-8726

資料請求
〒981-3133

スマイル38号発刊にあたって

仙台歯科医師会 公衆衛生委員会
山崎 尚哉

21世紀を間近に控え歯科医療も治療を中心としたものから予防を中心とした良質なもの変わって参りました。今までは痛みが出たので仕方なく治療を受けていたという方々が積極的に歯科医院を訪れ定期検診を受けられるようになってきたのは非常に喜ばしいことといえます。

今は一昔前と違い非常にいろいろなおいしいものが手軽に食べられるようになりました。また、多くの方が仕事以外に興味やスポーツに時間をさけるようになりました。豊かな食文化を満喫し、健康的な生活を送るには健全な口腔環境は必要不可欠なものです。お口の中の病気はほとんどが予防することが可能です。

超高齢化社会を迎え自己管理の重要性が増して参りましたが、この小冊子を読んで皆さんが自分のお口の健康に関心を持ち快適で明るい毎日を送れるようにその一助となれば幸いです。

かに料理の老舗

昔からのかに処

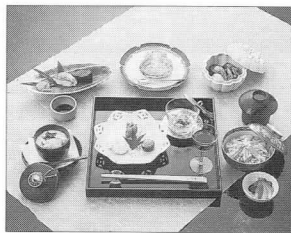


かにハ

●1階お気軽な食べ処 ●小粋な感じの数寄屋風和室

仙台市東一番丁日銀北側 ●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 ● 歯の健康アドバイス&トピックス
I. 介護のための
口腔保健マニュアル
- 6 II. 食と歯に関するお話
- 8 カメラ散歩せんだい
- 10 III. キシリトールについて
再考する
- 11 IV. 知覚過敏症
- 13 V. 小児における虫歯の予防
- 15 ● あなたの疑問におこたえします
Q&A
- 16 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、という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

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



仰臥位

側臥位

セミファーラ位

(「歯科衛生士による訪問歯科保健ガイドブック」医師薬出版より一部改変)

摂食時の上体は、体幹の保持が容易な姿勢を個々の状態に応じてとらせます。なるべく垂直に近い姿勢が理想ですが、あまり無理をせず30〜40

(2) 摂食時の体位

嚙んだり飲み込んだりするときには、前頸部の筋を使いますので、顔が上向きになりたり横向きや下向きになりすぎないように気をつけます。特に日常生活で寝たきりが多い人達については、上体を少し起こした状態での仰臥位(あおむけ)で食べることが多くなりますが、誤嚥を防止するために後頭部に枕などを置いて、頸部を少し前屈させるような頸部の角度にするのが基本です。

(1) 摂食時の頸部(首の部分)の角度

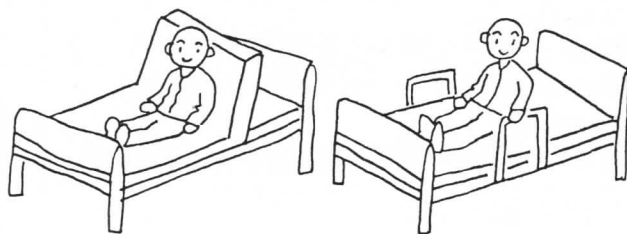
分程度の食事時間のあいだ安定してとれる姿勢がよいでしょう。背もたれを動かすことができるベッドや椅子などを使って食事中と食後の数十分間は、少しでも上体を起こし、胃に入った食物が食道に逆流することのないように気をつけます。

また、脳卒中などによって片麻痺のある人には、麻痺していない側が下になるよう少し身体を傾けさせて食べさせるなどの工夫によって誤嚥させないようにします。被介護者の状態や能力に応じて、できるだけ起こして食事をするようにしたいものです。そのためには便利なベッドが福祉サービスにあるようですので調べてみてください。

食べ方の指導
特に食事の
姿勢について

介護のため
の口腔保健
マニュアル
シリーズ その4

摂食、嚥下に障害のある人にとっては、どのような体位で食事をするかが大きな問題です。首の座りの悪い障害児や座位のとれない障害者、また体幹の保持が困難な高齢者などにとっては、食事の姿勢は非常に大切です。つまり、食事のときの姿勢は、首の座りや安定した座位がとれるかどうかによって大きく変わります。そこで、食べる機能の障害程度に合わせて食事のために一定の時間、誤嚥(食べ



ファーラ位

座位

体位のいろいろ

たり飲んだりしたものが、気管や肺などの呼吸器に入りこんでしまうこと)などの危険が少ない安定した姿勢がとれる工夫が必要となります。このことは、口腔清掃の際の姿勢にも共通していえることで

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

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。



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

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!

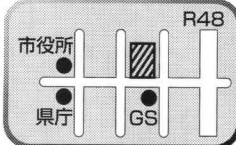


東洋エクステリア(株)仙台ショールーム

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!



調理の仕方

摂食機能に障害のある場合には、小さくきざむ、すりおろす、つぶす、ペースト状にするなどして食物の硬さや大きさを変えることにより、現在の機能で処理できる形態に調理することが必要です。寝たきりの高齢者では、歯が少なかったり、入れ歯が口に合っていないかったり、食べられる物が限定されがちです。以下に、代表的な食材について基本的な点に注意して調理したらいいかをあげてみます。

●魚

小骨の多い魚には十分注意して、できるだけ小骨の少ない物を選択してください。身の柔らかい「かれい」、「ひらめ」、「たら」、「きんめ

●肉

肉は加熱すると肉質が硬くなりますので、脂肪の少ない肉は表面を包丁などで軽くたたいてから調理します。調理後、焼肉やステーキなどは小さく切り、ハンバーグやロー

鯛」、「ぶり」、「鯖」などは、形状のまま食べられませんが、調理した後、ほぐすなどしてより食べやすくするとよいでしょう。また、魚は焼くよりも煮物にしたり、蒸し物にしたほうが軟らかくなります。いづれにしても、さめてしまうと身がしまつて硬くなりますので、温かいうちに食べるようにしてください。つなぎにとろろ芋などを使って軟らかなすり身団子にするのもよいでしょう。刺身は小さく切ったり、たたきにして食べやすい大きさにしてください。

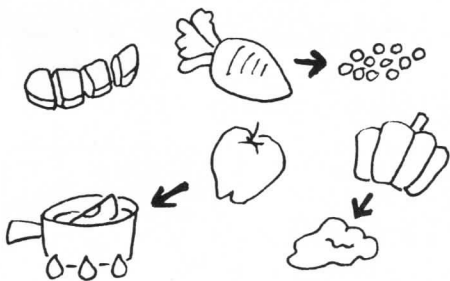
●野菜、果物

野菜はだいたいの物は調理後細かくきざんでください。芋やかぼちやなどは料理後スプーンなどでつぶすか、細かくきざんで食べやすくしてください。ポタージュスープなどにするのもよいでしょう。

また、すりおろしておいく食べられる野菜、果物はすりおろしにするのも一方です。野菜の繊維はななめにきると早く煮えるし、口当たりもよいものです。一般的な工夫として、ばさついたもの、

ルキャベツなどのミンチ料理もできあがってから細かくきざんでください。レバーは軟らかくて比較的食べやすい食材ですが、ときにはペースト状にして野菜マッシュに混ぜて料理するなど、ヴァリエーションをつけてみるのもよいでしょう。

また種類のスープ、味噌汁など、誤嚥やむせつきの原因になりやすいものは、とろみをつけて喉を通りやすくする、裏ごしをしてペースト状にする、ことなども大事です。少しでも粒があったりすると危険と思われるような障害の場合は、重湯、葛湯、ヨーグルト、牛乳、プリン、茶碗蒸し、果汁、アイスクリームなどで対応してください。



食器の選び方

全身の運動ばかりでなく手指の動きが鈍くなる高齢者や、運動麻痺や不随意運動などのみられる障害者には、食事に用いる食器の工夫が必要です。これらは大きく分けて、自食を援助するように工夫された食器と、食事介助しやすく工夫されたものがあります。特に、自食を援助するために工夫されたスプーンやフォークなどについては、手指の機能が未熟であったり握る力の弱い人達のために、把柄部（握りの部分）を太くしたり、固定ベルトをつけたものがあります。また、上肢（手）に運動制限がある人のためには、スプーンなどが口に入りやすくするために、上肢の動きの範囲に対応して頸部を曲げたものもあります。

自食を援助する食器には、食物をのせる皿などの器にも工夫されたものがあります。すくうのが下手な人達のために、皿の縁の一端を高くして内側に少しださせ、スプーンで食物をすくいやすくこぼれにくいように工夫されたものがあります。

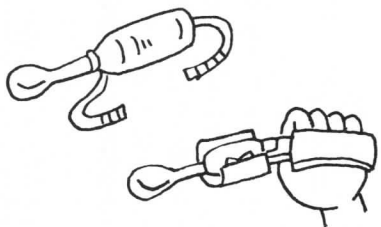
食事の介助を要する場合の食器には、口唇を使って食物を摂り込めない人達のために、食物を乗せる部分が平坦になつていて、弱い口唇の力でも摂り込めるよう工夫されたスプーンなどがあります。

このような摂食機能障害の人達のために特別に工夫された食器も、選択を誤らないよう使用することが大切です。食器選択で注意しなければならぬことは、発達期にある障害児や機能回復を行っている中途障害者などと、機能衰退期にある高齢者などとの違いです。発達（回復）期にあ

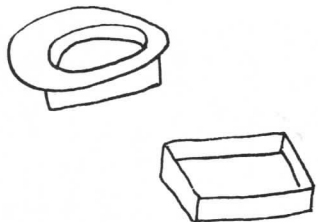
る場合には、工夫された食器のみを使い続けたために、かえって発達（回復）が停滞してしまうことが多々みられます。衰退した機能を補うために使用する高齢者との違いはここにあります。発達課程を常に考えての選択が望まれます。以下次号

（「介護のための口腔保健マニュアル」日本口腔保健協会、医歯薬出版より引用）

スプーンホルダー



ガードつきすくいやすい皿



最後まですくいやすい
四角い皿



コップホルダー



こぼれないコップ

食と歯に 関するお話

6回目

食べ物をおいしくいただくには、おおまかに分けて二つの方法が考えられます。ひとつは、おいしいと評判の飲食店や食材を、雑誌なり何なりで調べて食する、いわゆる食べ歩きの方法。もうひとつ



は、現に眼の前にある食べ物をどうにかして美味しく食べる工夫です。前者には、時間的、金銭的余裕が必要ですが、もしハズレの場合、そのガツカリ度は期待度と正しく比例することでしょう。後者の場合、だれでもご存じの最善の方法がありますが、あまりにやりすぎると命に関わります。筆者の場合、極度の脱水状態で、スイカにかぶりついた時、食片が気管に入っ

て、死ぬ思いをしたことがあります。その時の周囲の反応は「バカ」の一言でした。

今回のお話は、後者のようなグルメ(?)の2編です。あっと!食に気をとられて、歯の話は今回はありません。

● 玉子かけ御飯

柳家 小三治

「あたくしは昔の癖で、玉子というものはそれまでカーツてんでかき回してね、もう水のようにトロトロなるまでかき回して、それでそれをたつぷりおまんまの上へかけてですよ。ま、醤油は倍には増やしゃあしませんけど、自分で食べられるくらいの濃さにあれて、御飯粒の一粒一粒にどれも限なく全部玉子がくるまってるような、そういう、言うなればズリズルの状態にしておいて、それでドロドロ、ズズズ……(笑)。こういうふうには食べるのもうぜいたくの極みだろうと思っていたのでございました。

ところがね、あたくしの親戚が宮城県にあります。宮城県へ五、六年前に行ったと



き、田舎のおばさんに言われました。「なんだ、おまえは東京もんのくせに、そんなきたねえ玉子の食い方しやがって。エーッ?きつたねえ! ウーッ、きたねえ」なんてね(笑) 宮城県のおばさんに、「きたない」って言われたくない(笑)……(やなぎやこさん) 1939、ま・く・ら 講談社文庫

● ニコミ… なぎら 健吉

「ぼくの隣に…六十歳位の人物が腰かけた。その親爺さん、ビールとニコミを注文したのだが、呆気に取られたのは、ニコミを食べるスピードである。めちゃくちゃに速い。ビールをコップに注ぎ、それを一口すると、もう一口の間にもうニコミを完全に平らげてしまっている。すると親爺さん、早速モツ焼きを注文するのだが、それがまた凄い、十五本である。十五本なんて大したこと無いようだが、一人で十五本と言えは、結構な量である。そのモツ焼きが「お待ちどう」で出て来るや否や、今度はそれを箸で串から外し、今食べ終わったニコミの、タレの残った器に入れ始める。三、四本分のモツ焼きをそこに入れ終わる

と、それを箸でかき回しながら、その上にニコミ用にカウスターに置かれているキザミネギを、山盛りにかき始めた。それをまた箸でかき回すと、フィニッシュに七味唐辛子をスプーンで2杯かけ、まともや凄い勢いで食べ始めた。

正に餓鬼の様相であるが、その食べ方が実に美味そうなのである。」

(なぎら けんいち 1952) 酒場漂流記 ちくま文庫



歯の衛生週間市民のつどい 川柳コンクール入選作品集より

縦横に歯ブラシ弾むデートの日

内海 秀子

真っ白な歯をお母さんありがとう

中沢 ゆり子

ハ○ニ○りんごも趣味も丸かじり

鳴原 斗紀子

仙台 再発見 カメラ散歩 せんだい

仙台市観光シティーループバス

「るーぷる仙台」

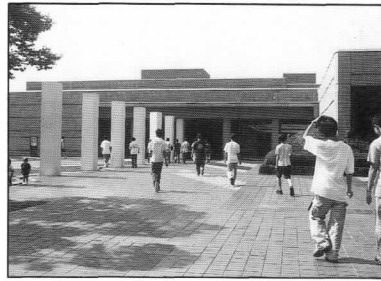


「るーぷる仙台」は仙台駅前を起点に仙台中心部の観光スポットを約1時間で循環します。始発は午前9時、以降30分毎に仙台駅を出発し、最終は午後4時発となります。途中の乗り降りが自由なので行き先や滞在時間を自由にきめられます。

	1日乗車券 (るーぷる仙台専用)	1回乗車
大人	600円	250円
小児	300円	130円

※1日乗車券は、乗車当日乗り降り自由、乗り放題。※1回乗車は、どこから乗ってもどこで降りても同じ料金。
●12才以上(中学生)から大人運賃。
1才以上12才未満は小児運賃。

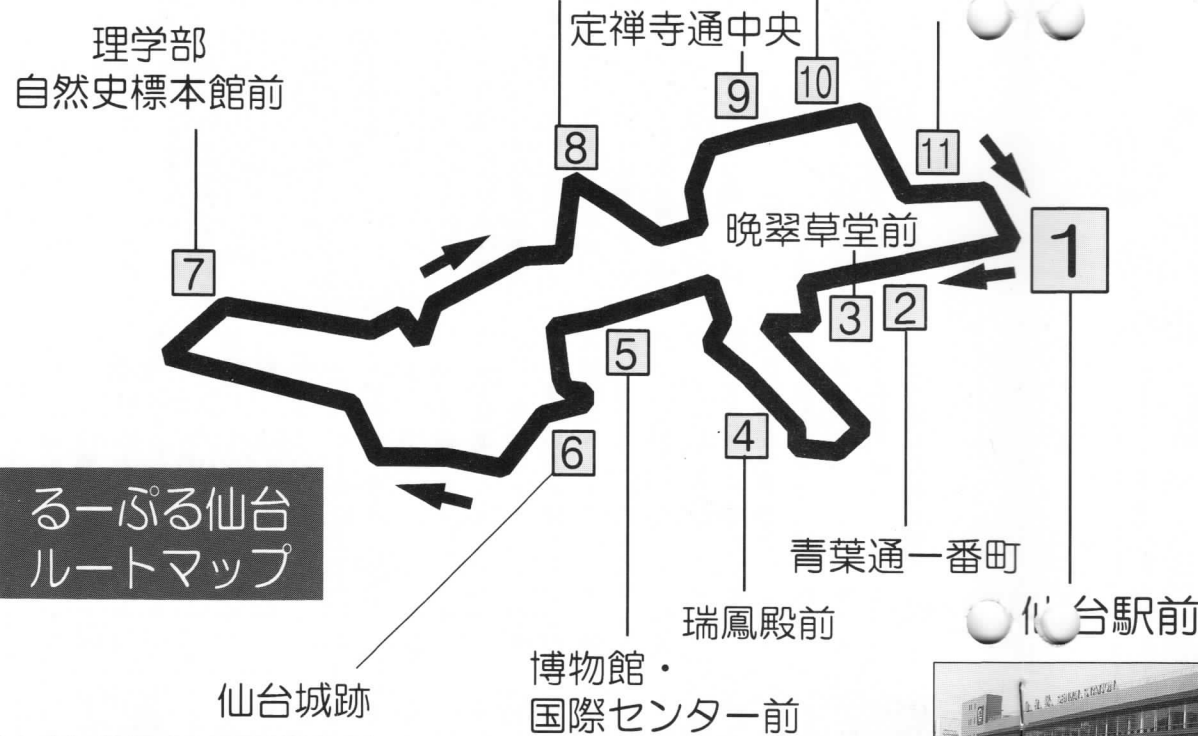
詳しいお問い合わせは、仙台市交通局022-224-5111
地下鉄仙台駅総合案内センター022-222-2256、
仙台市観光交流課022-214-8260、
仙台市観光協会022-268-9577



二高・
宮城県美術館前



定禅寺通市役所前



るーぷる仙台
ルートマップ



仙台城跡



博物館・
国際センター前



仙台駅前

キシリトール について再考 する

前号のスマイル37号にてキシリトールについての紹介がありました。読者に誤解を招くような表現がありましたので、お詫び申し上げますとともに、再度、キシリトールについて紹介してみます。

(1) キシリトールは天然素材？

キシリトールは糖アルコールの一つで、トウモロコシの芯や白樺を原料としてつくられます。これらの原料から化学的な工程を経てキシリトールがつくられます。キシリトールは天然物を素材とするので「天然素材甘味料」であ

はむし歯予防の観点から喜ぶべきことです。しかしキシリトールは今まで使用されている種々の甘味料に比べ、むし歯に対する効果の面で格段と優れているわけではありませぬ。
重要なことは、ある食品がむし歯を起こすかどうかは、キシリトールの量など、その成分だけでは決められず、必ず食品全体として考えなければならぬことです。現在のところ、食品全体でウ蝕誘発性を評価しているのは、トウモロコシ・フレンドリー協会による「歯に信頼マーク」をつけるシステムと、厚生省の特定保健用食品しかありません。これらのどちらかの表示のない食品については、成分だけでむし歯になるかどうかを評価することはできません。(東北大学歯学部口腔生化学講座 山田 正先生の資料から)

るといふ人がおりますが、天然物を素材としない人工物など存在しませんから、これは言葉の錯覚を利用して、消費者に良いイメージを売ろうとする一種のまやかしの言い方だと思えます。

(2) キシリトールは抗ウ蝕誘発性？

「抗ウ蝕誘発性」、すなわち「むし歯を起こす力に対抗する」という表現は、消費者の誤解を招きやすいとして、国際的には「絶対にさけるべきだ」との見解が大勢を占めています。しかし、キシリトールについては、抗ウ蝕誘発性があるような説明がしばしばされています。

一つは、キシリトールはミュータンス・レンサ球菌を殺すというものです。しかし、いろいろな研究の結果、

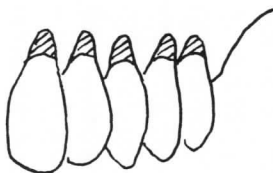
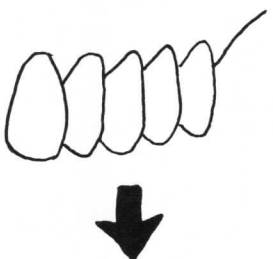
これはキシリトールによって細菌が死ぬのではなく、歯垢のpHを頻繁に下げないためと考えられるようになりました。ですから、ミュータンス・レンサ球菌の数を減らす効果は、キシリトール独自のものではなく、歯垢のpHを低下させないマルチトールやエリスリトールなどでも同じ効果があると考えられます。

もう一つは、キシリトール入りのガムは初期のむし歯を修復するという議論です。しかし、これも咀嚼によって唾液の分泌が促進されて歯垢のpHが上昇し、その結果、唾液などに含まれる磷酸やカルシウムが初期のむし歯を修復することがわかってきました。ですから、キシリトール入りのガムでなくとも、ソルビトール、マルチトール、エリスリトールなどの糖アルコールが入ったチューインガムでも同じ効果が期待されま

4 知覚過敏症

最近、冷たいものを飲んだり歯を磨いたりするとき歯がしみるようになった。こんな経験をもたれた方はいませんか。このように歯がしみることを一般的に知覚過敏症と呼んでいます。知覚過敏症の原因は、歯ブラシの乱暴な使用

や歯槽膿漏の治療後における歯肉の退縮などによって歯肉が本来の位置より下がってしまい歯の根の部分が露出することによって起こります。歯の根の表面は歯の頭の部分に比べて非常に柔らかいので、さらに誤ったブラッシング法、過度のブラッシング圧、毛先の堅い歯ブラシの使用などで表面が削られることによつて実質欠損(くさび状欠損)が引き起こされ知覚過敏が起こるのです。



不良なブラッシングによる
くさび状欠損

(3) キシリトールの濃度とその効果

最近、マスコミの報道で、キシリトールの濃度が50%以上なければならぬようなことが言われています。しかし、たとえキシリトールが95%入っていても、砂糖が5%入っていれば、歯垢のpHを危険ゾーンにまで低下させ、むし歯を起こす可能性がります。夜寝る前に食べたりしたら、とんでもないことになります。

(4) まとめ

キシリトールは、非ウ蝕誘発性、すなわち、むし歯を起こさないすばらしい甘味料であり、このような甘味料の食品への使用が許可されたこと

● 適切な歯磨きが一番の予防法

適切なブラッシング法が歯肉の退縮や歯の磨耗を防ぎ、知覚過敏症の予防には非常に有効であるといえます。しかし、歯石を除去するなどの歯周病の治療の結果として歯肉の退縮が見られることが多々あり、よく歯槽膿漏の治療をしたら歯が長くなつてしみるようになったといつて、歯磨きをやめてしまふ人がいます。これはかえつて歯垢がたまり逆効果といえます。このような場合はぬるま湯を用いるなどの工夫をして歯磨きをするといいいでしょう。歯がしみるのは十分な口腔清掃ができていれば少しづつ回復するものですから日頃から適切な方法で歯磨きをすることを心掛けてください。

れていますのでいろいろと試してみてもよいかもしれせん。

●知覚過敏の治療法

一般に知覚過敏を起こしている歯は先程も述べたように適切なブラッシングを行ってれば少しづつ治癒していくものです。しかし、知覚過敏

わたる知覚過敏症では歯の中の神経が強い炎症を起こし症状の改善が望めない場合もあります。このような場合は麻酔をして歯の神経を除去する処置になります。神経を取った歯は色が黒ずみ前歯などでは審美的な問題が起こりますし、また強度的にも枯れ木と一緒に非常にもろくなり歯が折れやすくなる等の問題が生

じます。このようなことにならないように適切なブラッシング法で毎日の歯磨きをするように心掛けましょう。

もし自分の歯磨きの仕方自信のない方は歯科医院でよく指導してもらおうとよいでしょう。
(参考文献：歯医者さんの待合室2月号 クイんテッセン 出版)

まず歯ブラシは毛先の柔らかいものを使い、柄の部分を指先で軽く持って毛先を歯に軽く押し当てて小刻みに短いストロークで一本づつ静かに磨くようにします。決して長いストロークでゴシゴシと横磨きをしないようにしてください。このような磨き方をするとときめんに歯肉が下がりが歯根の部分が削られて知覚過敏を起こしてしまいます。また、歯磨き粉をたっぷりつけて磨いている方がいますがこれは大きな間違いです。歯磨き剤の中には各種の薬効成分のほかに研磨剤が成分として含まれているものが多く、これをたっぷりつけて磨くことはたわしにクレンザーをつけて歯を磨くようなものなのです。

最近では、この研磨剤を配合していないものや低研磨性の研磨剤を配合したものなど多種多様な歯磨き剤が販売さ

起こしている歯の表面は象牙細管という細い小さな穴が開口していることが多く、なかなか症状が改善しない場合歯科医院ではその象牙細管の多数の穴をふさぐ薬剤を歯の表面に塗布する処置を何回かします。また、歯ブラシによる実質欠損の大きい場合は、その部位に詰め物をして補ってんし症状の軽減と共に審美性の回復も行います。しかし症状が重く、長期に



小児における虫歯の予防

1才半前後での予防のポイント

●むし歯のできやすいところ



前の歯が生え始める頃です
前歯の歯の間に注意しましょう

●食習慣で大切なこと

1才を過ぎたらほ乳びん、母乳からそろそろ卒業し、寝かしつけるためのミルクや果汁、スポーツ飲料を与えるのをやめていきましょう。飲ませたいときは日中ストロークや、コップを使って与えましょう。離乳食を与えたあとは湯冷まし等を飲ませて口の中をきれいにしましょう。



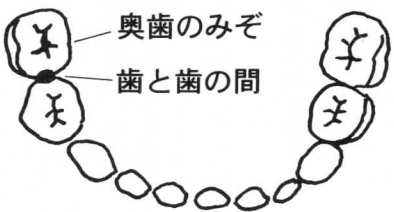
●歯磨きのポイント

- ・前歯がはえそろうたら歯ブラシを使い始めます。
- ・子供の頭をひざにのせ寝かせ磨きをします。
- ・歯と歯の間、歯ぐきのさかじめを丁寧に磨きましょう。
- ・歯ブラシは専用の小さいものを使い、あまり強い力で磨かないようにしましょう。

3才前後での予防のポイント

このころになると20本の乳歯がすべてはえそろうてきて、何でも食べられるようになります。それにつれ甘いものにふれる機会も多くなります。乳歯のむし歯が急激に増える頃でもあります。

●むし歯のできやすいところ



奥歯のみぞ
歯と歯の間

● 食習慣で大切なこと

- ・決まった時間におやつを与えましょう。
- ・スナック菓子、クッキー等は歯につきます。できるだけさげましょう。
- ・食事のときはジュースやお茶で流し込まないようにしっかりとかむ習慣を付けましょう。

6才前後での予防のポイント

5〜6才になると永久歯のはえかわりがおこってきます。

それと前後して第1大臼歯（6才臼歯）がはえてきます。口の中で一番大きい歯で、かみ合わせに一番重要にもかかわらずむし歯になりやすく、失いやすい歯です。

● 6才臼歯が大切なわけ

永久歯がはえそろうたときの中心となる歯がこの歯になります。

ものをかみ合わせる力を最大に発揮するために重要になります。

この歯がなくなってしまうと体の成長にも大きな影響を与えます。

● 歯磨きのポイント

- ・6才臼歯の溝に注意してブラシを当てる必要があります。
- ・お母さんのチェックも必要です。
- ・（お母さんの歯に対する意識も高めてください）
- ・はえかわった前歯のところも注意して磨きましょう。

● 歯磨きのポイント

- ・歯ブラシを自分でする習慣をつけさせます。
- ・必ずお母さんが仕上げ磨きをしましょう。
- ・歯と歯の間、奥歯のみぞを丁寧に磨きましょう。
- ・できればフロスを使って歯の間を掃除しましょう。
- ・寝る前の歯磨きをしっかりとしましょう。



● 6才臼歯がむし歯になりやすいわけ

はえたばかりの歯は歯の質がとも弱い状態にあります。

（この時期を注意すれば歯を強くすることができます）

かみ合わせる面の溝が深く、食べかすがたまりやすい状態にあります。



Q & A

あなたの疑問に

おこたえます



Q1 「むし歯」の進行止めの薬は、どの程度の効果があるのでしょうか？

A 硝酸銀とフッ素のあいの子のような薬で、フッ化ジアミン銀（商品名：サホライド）というのがこの薬です。フッ素がむし歯予防に効果がありますが、むし歯になってしまった歯には役立ちません。この薬を塗ることによって、すでに「むし歯」になっている軟らかい歯質を硬化させ、それ以上進行しないようにさせようというものです。

Q2 5歳になる子供ですが、反対咬合で悩んでおります。

A 今悩む必要はありません。上下前歯が生えかわった時に反対咬合かどうかお母さまがみて下さい。永久歯列になっても反対咬合の場合に歯科や矯正科へ行つて、相談してみてください。

Q3 70歳、女性ですが、歯と歯の間が空いてきました。

歯肉が下がってきたようです。歯間ブラシを併用しておりますが、このまま続けた方が良いでしょうか？

A 歯肉が下がって歯と歯の間が空いていますと、その場所の歯垢（細菌とその産物）をハブラシだけでは50%しかとれないと報告されております。歯間ブラシでは100%近く歯垢を取ることができます。このまま歯間ブラシを併用して使い続けて下さい。

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

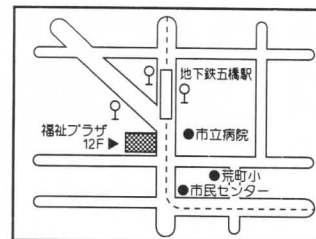
仙台市青葉区五橋2丁目12-2

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



■休日夜間 救急歯科診療

急に歯が痛みだしたら、お問い
合わせ下さい。

● 休前日の夜間
● 休日の夜間
● 休日の昼間
平日の夜間は診療していません。

10時～16時
19時～23時

●仙台歯科医師会ホームページ <http://www.s-da.or.jp>

Smile 第38号

平成11年8月10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

TEL022-264-0477

オーナーだけが実感できる最上級の仕様と行き届いた装備。

セルシオ CELSIOR



PHOTO: C仕様

セルシオ 4000cc V型 8気筒 DOHC VVT-i

「C仕様」(Super ECT)
[GF-UCF21-AEAQK]

車両本体価格

4AIR BAGS ABS 安全キャブ
600.6万円

参考車両本体価格帯

A仕様
(Super ECT)

527.6万円

C仕様 Fパッケージ
(Super ECT)

672.6万円

高級車に求められるすべてを5ナンバーサイズに凝縮。
発売以来、多くの方々に選ばれています。

プログレ PROGRES



PHOTO: NC300

プログレ 2.5

「NC 250」
(ECT-iE)

[GF-JCG10-AEPVF]

4AIR BAGS ABS 安全キャブ

310万円

ウォールナットパッケージは各15万円高

プログレ 3.0

「NC 300」
(ECT-iE)

[GF-JCG11-AEPZF]

4AIR BAGS ABS 安全キャブ

350万円

試乗車も
ご用意して
おります。



仙台トヨペット
キャンペーンキャラクター
森口 祐子

東北を代表するリーディングディーラー
仙台トヨペットがお届けします

スマイルリースなら
プログレ 2.5(NC 250)が 月々 29,800円でお乗りいただけます。

新しいクルマの新しい乗り方
トヨペット店オリジナル
スマイルリースとは

車両本体価格から、3年後のクルマの価格を
差し引いた分を分割払いする方法です。

これまで、これから。

仙台トヨペット

本社 / 〒983-0036 仙台市宮城野区菅竹2-8-1 TEL.022 (232) 1111 (代表)

カタログ請求をはじめ、スマイルリースのお問い合わせは
下記にご連絡下さい。

0120-0567-17

NEW 「ハビヨン」バーチャルミュージアム
仙台トヨペット
電子メールニュース開設
インターネットユーザーの方へ

メールアドレス(E-mail)を当社ホームページ
に登録して下さい。電子メールニュースを
定期的に送付致します。(無料)
(イベント情報・新車情報・車検・法点のご案内など)

ホームページアドレス
www.tns.ne.jp/p-sendai/



0120-0567-17