

歯の健康だより スマイル

# Smile

執筆・監修  
(社)仙台歯科医師会

No.  
53

## 「お口の健康と食」

\*いまなぜ「食育」なのか\*



乳幼児期



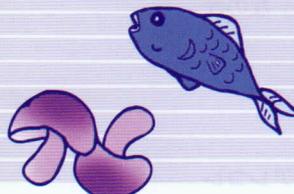
学童期



青壮年期



高齢期



あなたの悩みにおこたえします

Q あんど A

プレゼントが当たる  
「Smile クイズ」

口にまつわる諺アレコレ



## 仙台市民への 歯科福祉医療サービス

### 在宅訪問歯科診療

診療日：月曜日～土曜日【予約診療制】  
受付時間：[月～金] 午前9時～午前11時30分、  
午後1時～4時15分  
[土] 午前9時～午前11時30分

### 休日救急歯科診療

診療日：日曜日、祝日、年末年始、盆休み  
受付時間：午前10時～12時、午後1時～4時

### 障害者歯科診療

診療日：月曜日～土曜日【予約診療制】  
受付時間：[月～金] 午前9時～午前11時30分、  
午後1時～4時15分  
[土] 午前9時～午前11時30分

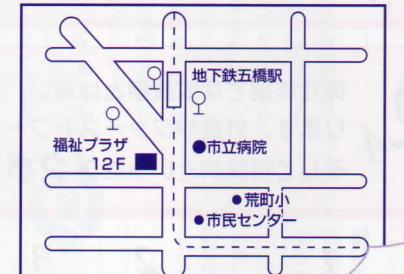
仙台歯科医師会  
ホームページ  
<http://www.s-da.or.jp>



### お問い合わせ先

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

**TEL 022-261-7345**



## Smile 第53号

平成21年1月20日発行

定価 150円

発行 (社)仙台歯科医師会・地域保健委員会

執筆・監修 (社)仙台歯科医師会・地域保健委員会

小菅 玲 大内 康弘 大山 治 梁川 誠郎 山崎 尚哉 村上 正博

企画・編集 AMC アクティブ・マザーズ・コミュニティ(有)

仙台市宮城野区港3丁目1-7 夢メッセみやぎ会議棟2F TEL 022-388-8011

印刷所 須田製版 イラスト 庄子悦子

「食育」は、「生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」(食育基本法前文)こととされています。

「なぜ? なに? 食育!!」  
—いまなぜ「食育」なのか?

「食育」とは

「食育」は、「生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」(食育基本法前文)こととされています。

○和食とは…  
日本独特の変化に富んだ気候・風土に由来する豊富な食材と食文化を背景にした食事をいいます。その栄養バランスは、三大栄養素を中心につぶれていることから、世界的にも認められています。

一方、国民の食生活においては、ファーストフードに頼ることによ

(FOOD ACTION NIPPON より)

日本の食料自給率は戦後大きく低下の一途を辿り、昭和40年度には73%だった自給率が、平成19年度には40%まで落ち込みました。米や砂糖などを除くほとんどの食料の自給率が昭和40年当時に比べて著しく低下し、その分を輸入に頼っているのが現状です。日本の代表的メニュー「天ぷらそば」も食材の約80%は輸入品…という驚くべき現実はあまり知られていません。この数値は、世界の主要先進国の中でも最低水準に値します。

このメニューや「天ぷらそば」も

日本の食料自給率の低下



## 制定の理由

近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進することが緊要な課題となっていることに鑑み、食育に関し基本理念を定め国、地方公共団体などの責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定める必要がある。これが、この法律案を提出する理由である。

○和食とは…  
日本独特の変化に富んだ気候・風土に由来する豊富な食材と食文化を背景にした食事をいいます。その栄養バランスは、三大栄養素を中心につぶれていることから、世界的にも認められています。

成17年に「食育基本法」が制定されました。

この「食育」の安全上の問題や「食」の海外への依存の問題、また「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保と自給率向上の面からも、国民自らが「食」のあり方を学ぶことが求められています。このことを踏まえて、平成17年に「食育基本法」が制定されました。

## スマイル53号発刊にあたって

仙台歯科医師会 地域保健委員会委員 山崎 尚哉

暖衣飽食の時代にあって、昨今「食」の安全・「食文化」の衰退が問題にされ、さらに「生きるために食べる」時代から、「食べる事を楽しめる」世の中になり大量生産・大量消費の現代ともなってきています。そして食糧自給率の低下や輸入食材の氾濫などを招き、あわただしい生活の中で食事をつくり、味わって食べる十分な時間がとれず、欠食やコンビニ弁当、外食中心の食生活が多く見られるようになりました。四季の移ろいが豊かで、豊富な食材に恵まれた“日本”という国に生まれながら、その恩恵にあづかることなく日々の生活を送っているのは残念なことです。

家族そろっての団欒。心のこもった料理。楽しい会話。食材の味と香りをゆっくりと楽しむ食事。身体の健康を維持する栄養としてだけでなく、美味しい・楽しく食べることは、人間としての感性や思考を高める心の糧でもあります。「食」は、さまざまな歴史と知恵の産物で、食材を育て収穫している生産者とその土地の風土に思いをはせ、長い歴史と伝統が育てくれた我が国の「食文化」をもう一度見直し実践してみてはどうでしょうか。

今回のスマイルのテーマは『お口の健康と食』です。

美味しく・楽しく食べ、充実した生活を送るために「お口の健康」が必要不可欠です。今回の53号は、宮城県栄養士会の方々にもご協力いただき、各ライフステージごとの食の特徴・食事のポイントとあわせ、お口の中の状態・注意点についてもまとめてみました。

歯科の治療は、予防に始まり虫歯治療・歯周病治療・義歯の製作などがありますが、これらはあくまでも目的手段の一部で、本来の目的は“美味しい・楽しく食べられるようになります。”ことにあります。日頃、なんとなくすませてしまう食事の中に、日本人の豊かな「食文化」とそれを育ってきた知恵と歴史を思い、明るく楽しい食卓を実践していただければ幸いです。



- 2 ……スマイル53号発刊にあたって
- 3 ……いまなぜ「食育」なのか
- 4 ……乳幼児期
- 6 ……学童期
- 8 ……青壮年期
- 10 ……高齢期
- 12 ……口にまつわる諺アレコレ
- 14 ……QあんどA
- 15 ……スマイルクイズ
- 16 ……仙台市民への歯科福祉医療サービス

## \* 乳幼児期 \*

乳幼児期は、生涯のうちで最も心身の発達・成長の著しい時期です。

この時期の“食”そして“栄養”的良否は、子供達の将来の成長・発育に大きな影響を及ぼします。授乳に始まる母親とのふれあい、離乳からの家族団らんでの食事を通して、健やかで豊かな心も形成されていきます。またこの時期は、生涯における“味覚”と“食習慣”的基礎をつくる大切な時期ともいえます。



### お口の中の状態

この時期は、乳汁による栄養から離乳食、幼児食と徐々に食品の硬さ、量が変化する時期です。離乳食では、軟らかいものを一口づつ与えます。また、食品本来の味を味わうため味付けは極力控えます。幼児期は、好き嫌いとアレルギーの問題があるので初めて食べるだけ薄味を心がけ、食べ物を大切にします。

特に幼児期は、むし歯が発生・急増する時期です。正しい歯磨きの習慣と、間食の取り方を含め適切な食事を心がけましょう。

生後6ヶ月頃から乳歯が生え始めてきます。そして2~3歳半頃には20本の歯が生えそろい、“食べ物を噛む機能”が発達します。



### 食事のポイント

授乳期は、赤ちゃんの発育に必要な栄養が母乳を通じて親から与えられるため、母親のバランスのとれた食習慣・食生活が大切です。離乳は5~6ヶ月頃から始めます。その前の段階で、果汁や野菜スープなどいろいろな味に慣れさせてもらいたいでしょう。

離乳完了になると、家族揃っての食事となります。家族で楽しく囲む食卓は楽しく、豊かな心の形成の場として大きな役割を果たします。

できるだけ薄味を心がけ、食べ物の味を味わうようにしましょう。甘いものの摂りすぎは肥満の原因になりかねません。規則正しく、塩分の摂りすぎは将来高血圧の原因になります。

家庭団らんのなかで楽しい食事を心がけましょう。

宮城県  
栄養士会

ライフスタイルに  
応じた食育

### さつまいものミルク煮

材料  
さつまいも 120g  
牛乳 120cc

作り方  
① さつまいもは皮をむいて小さく切る。  
② さつまいもに牛乳を加えて、やわらかくなるまで、ゆっくり煮る。

### 「ブルーンブラマンジエ」

材料  
牛乳、ブルーン、砂糖、コーンスターク

作り方  
① 牛乳(カップ1)にコーンスターク(小さじ3)と砂糖(小さじ1)を入れて煮る。  
② かき混ぜながらよく煮る。とろみが出てきたら、さらに2~3分煮る。  
③ 水で濡らした型(湯飲み茶わんでOK)に入れ、冷やす。  
④ ドライブルーンは熱湯を加えてスプーンでつぶしてソース状にし、③のブラマンジエにかけたらできあがり。

### かぼちゃの黄金焼き

材料  
かぼちゃ、玉ねぎ、ひき肉、卵、牛乳

作り方  
① かぼちゃは皮をむいて柔らかく茹でて、すりつぶしてておく。  
② 玉ねぎは細かいみじん切りにし、フライパンに薄くサラダオイルをひいてひき肉と一緒に炒る。  
③ ①と②を合わせて、手で丸くまとめ小麦粉を軽くつけておく。  
④ 卵は溶きほぐして、牛乳とあわせておき、③をくぐらせてフライパンで焼く。  
⑤ 両面にこんがりとした焼き色がついたらできあがり。

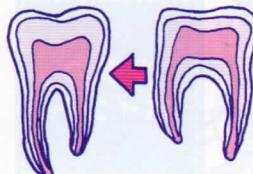
## \* 学童期 \*

### 食習慣の完成期としての食事

学童期は、食生活の基礎が完成する時期で身体能力も向上し、生活習慣が身につき始める時期です。歯も乳歯から永久歯にはえかわり、骨も太さ・硬さを増してきます。



### お口の中の状態



### 永久歯 乳歯

この時期のお口の中は非常に複雑な変化をしていきます。低学年では、第一大臼歯が生え始めるころで、前歯の乳歯も抜けて生え変わるようにになります。出始めの永久歯はむし歯に対する抵抗力も弱く、かみ合わせもしっかりしていないので、むし歯になりやすい状態が続きます。早期の予防処置が非常に重要になってきます。

中学生では乳臼歯の生え変わりが始まります。ここでも乳臼歯にむし歯が多いと永久歯の歯並びが悪くなったり、むし歯が多くなったりするので注意が必要です。

成長期の食事は、子どもの成長の時期によってそれぞれ違った意味を持ち、その食事は子どもが大きくなるための栄養補給として重要な意味を持つています。大部分はこの栄養補給ということを中心と考えればよいのですが、食育という点から考えると現代は核家族化による家庭での食育機能が低下している上、家庭

高学年では、個人差もありますが、全ての歯が永久歯に生え変わり、第二臼歯も生え始めてきます。できればこの時点で、むし歯が1本もないことが理想です。小さいうちから定期健診を受け、フッ化物を使用すること可能になります。かかりつけの歯科医院をつぶつて相談するようにしましょう。



### 食事のポイント

揃っての食事の機会が少なかったり、外食や調理済食品を利用する機会が多くなっているのが大きな問題になっています。

こうした中で、子どもたちの食と健康の基礎的な知識不足、食に対する関心の薄れ、食事マナーの乱れなどが指摘されることも偏った食事による肥満や小児生活習慣病の増加等が懸念されています。このような事態を防ぐために子どもたちが食べものに関する基礎知識を学び、簡単な買物や調理、メニュー選択ができる正しい食事マナーを身につけることが特にこの時期に始めることが大切です。

## \* 思春期 \* 13～18歳

### お口の中の状態

### 食事のポイント

育ち盛りの時期で質・量ともに栄養が最も必要です。この時期の栄養の不足や偏りは発育を抑制し、後で遅れを取り戻すことは困難で将来の健康にも影響します。思春期後半は学校給食を受けなくなります。進学・就職を控え生活が不規則になります。

ただ家族みんなで楽しい食事をするよう心がけましょう。夜食は甘いものや脂肪の多いものを避け、朝食をきちんと摂れるようにしましょう。

成長期なのでカルシウム、ビタミン、ミネラルも十分摂るようにします。

最近、肥満傾向にある中高生が増えています。肥満から生活習慣病につながることもあるので食事や運動に注意しましょう。逆に無理なダイエットが見られる時期でもあります。適正体重を知り、低栄養にならないよう心がけましょう。

身長、体重が増加し、身体・精神の両面が発達する時期になります。朝食の欠食やパンと飲み物のみの食事ではなく、おかずや野菜も食べるようになります。女子は貧血が多くみられる時期なので、レバーや貝類など鉄を多く含んだ食品を取り入れましょう。野菜が苦手なお子様には、野菜の肉巻きなど、野菜と肉と一緒に食べられる料理を、貧血には、クラムチャウダー、レバー入り麻婆豆腐などお勧めします。



（料理ができるようになったら、家庭で食事をする。マナーの学習。大人も勉強しなければいけません。）  
（料理ができるようになり、旬のもの、調味料の使い方などを学習する。産地なども学習する。）  
（この時期にしっかりと予防をする習慣がつけば、大人になつて苦労しません。）  
（朝食をしっかり取る子とそうでない子とでは学習能力に大きな差があります。）

この時期の始めには永久歯はほぼ生えそろっています。  
しかし永久歯はまだ十分硬くなっています。不規則な生活・食習慣により、むし歯になる危険性が最も高くなる時期かもしれません。定期健診を受け自分自身のお口の中の状況を理解し専門家による予防管理を受けましょう。

## \* 青壮年期 \*

青年期から壮年期は、生涯の食習慣を確立する時期であり、子どもたちの食育を担当する大事な期間でもあります。青年期は、就職・結婚・出産など生活が大きく変化し、食生活も親から離れて、飲酒や外食の機会も増えるのでその自己管理が必要になります。壮年期は、カロリー・や塩分・脂肪のとり過ぎがすぐに肥満や高血圧・心臓病などの生活習慣病と結びつきやすい年代なので、そのコントロールが必要です。



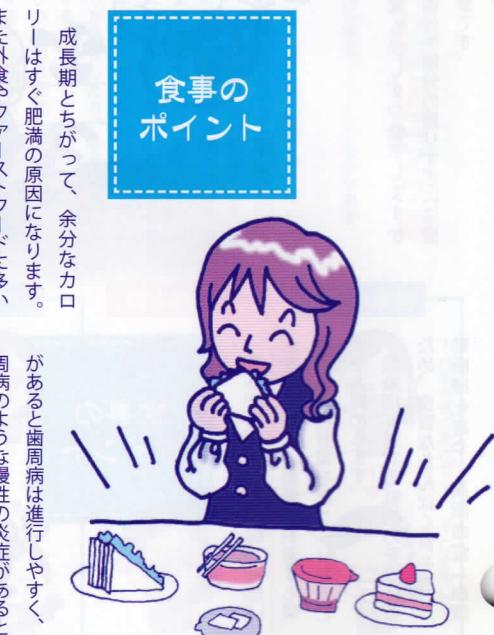
また青・壮年期は地域の行事などで中心的役割をなす年代ですから、地域の特産物や伝統食、行事食などを次の世代に継承することも期待されます。つまり「食育」を受けるのではなく、「食育」を伝えていく側の年代ですから、食に対する正しい知識を身につけておく必要があります。



上下14本ずつの歯が生えそろい、むし歯などで失つてなければ28本、親知らずが生えている場合は32本の歯がある状態です。お口の中の病気は、幼児期や学童期はむし歯が主な病気ですが、20歳頃からは「歯周病」が増え始め、歯ぐきの老化も始まるともいえます。また30歳くらいまでは歯ぐきの表層の炎症である「歯肉炎」が多いのですが、40歳、50歳と年齢を重ねることに、炎症が深部まで拡大して骨を壊す「歯周炎」が多くなります。



「歯肉炎」は簡単な処置とブラッシングで治る病気ですが、「歯周炎」になるとバクテリアが歯ぐきの深部に巣をつくり、いる状態になり、治療は複雑で長期間、あるいは一生かかる病気です。



この時期は、メタボリック症候群など肥満が問題となります。外食では揚げ物や麺類などの単品ではなく、野菜の小鉢のついた定食で、「主食・主菜・副菜」の揃った食事を心がけることが大切です。お酒の席では、予め飲む上限を決め、おつまみは野菜を使った料理を選ぶようにしましょう。また、普段の生活で階段を利用するなど、こまめに運動する習慣を身につけるようにしましょう。蒟蒻と野菜の炒め物・野菜と魚のホイル焼きなど野菜を使った料理がお勧めです。

成長期とちがって、余分なカロリーはすぐ肥満の原因になります。また外食やファーストフードに多い動物性脂肪は高脂血症や肥満、そして糖尿病のメタボリック症候群に直接します。

飲酒をともなう外食では、塩分のとり過ぎや野菜不足にも注意が必要です。食塩のとり過ぎは高血圧の直接の原因になりますし、野菜不足はビタミン・食物繊維が足りない事からさまざまな病気の誘因となります。糖尿病と歯周病はお互いを悪化させる関係にあります。つまり糖尿病

があると歯周病は進行しやすく、歯周病のような慢性の炎症があると血糖値を下げるインシュリンの効果が悪くなります。また歯周病で歯がぐらぐらしていると十分に咀嚼できないため、知らず知らず、軟らかい高カロリーの食品を摂取するという悪循環におちいります。

健康な歯と歯ぐきが健康な食生活の大前提ですから、常日頃からの歯のセルフケアと、かかりつけ歯科医による定期的なケアをおすすめします。

宮城県  
栄養士会

ライフスタイルに  
応じた食育

## \* 高齢期 \*

高齢期は栄養素を利用する生理機能が低下してきます。

老化は病気ではなく、加齢に伴って起きてくる生理的な変化であります。

消化器官の機能が衰えてくると栄養素の吸収も十分に行なわれなくなり、便秘や下痢なども起こります。

食事の内容も、消化・吸収しやすいように工夫する必要があります。

### お口の中の状態



歯を失ってしまうと食物を十分に咬むことができなくなります。

入れ歯の場合は、歯がある時に比べると約30%までその機能が落ち込むといわれます。

唾液の分泌も少なくなるため、口腔乾燥の症状が出ることもあり

味覚も少しずつ低下しますから、塩分や糖分の摂りすぎに注意が必要です。

### 食事のポイント



便秘を避けるため、朝、冷たい水を飲んだり、腸管を刺激する果物や緑黄色野菜をたっぷり取ることをお奨めします。

感染症に対する抵抗力をつけるため、良質なたんぱく質をとり、動脈硬化症や、高脂血症（血液

中のコレステロールや中性脂肪が高い）になりがちなので動物性脂肪は控え、不飽和脂肪酸の多い魚や植物油をとるよう心掛けて下さい。

また高齢期になると、骨からカルシウムが抜けて骨質は薄くなり、骨折する頻度が高まります。この時期に慌ててカルシウムを取るのではなく、特に女性は若い頃から多くとることをおすすめします。



## 口の働きをいつまでも健やかに保つためのトレーニング法

口は、食べて、話して、表情をつくるという、さまざまな機能を持っています。

美味しく味わって食事をし、楽しく会話をしながら、表情豊かに笑顔で周囲とのコミュニケーションをとる。心豊かに健康的な生活を営むために、口の健康は欠かせないものです。では、口の働きをいつまでも健やかに保つためには、どうしたらよいのでしょうか？

まず第一に、口の中を清潔に保つ“基本的口腔ケア”が大切になります。

日々の歯磨きをしっかりと行う。入れ歯を使っている人は、入れ歯を良く洗浄し清潔にしておく。

そして定期的に歯科医院を受診し、虫歯や歯周病の治療をしっかりと行っておこなうことが重要になります。

そうすることで、口の中の雑菌が減り、唾液が豊富に口の中を満たし、虫歯や歯周病・口臭などの口の中の病気を予防するとともに、体全体の健

康維持に役立つことがあります。

第二に、“基本的口腔ケア”をしっかりと行ったうえで、“積極的口腔ケア”を行なうことをお勧めします。

口の周囲には喜怒哀樂といったさまざまな表情をつくる筋肉、物を食べる（咀嚼する）筋肉、物を飲み込む（嚥下する）筋肉などが存在します。視力が低下したり、手足の筋力が低下するのと同じように、これら口の周りの筋肉の機能も老化とともに低下するのを避けすることはできません。

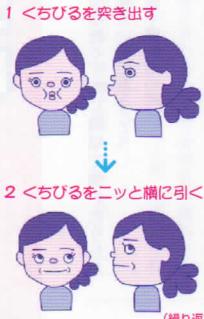
そしてこれらの筋肉が衰えると、食べ物が食べにくくなったり、しゃべりにくかったり、明るい表情が出来なくなったり、といった障害が生じてしまいます。

この筋力の低下を少しでも遅らせるためにトレーニング法を紹介します。

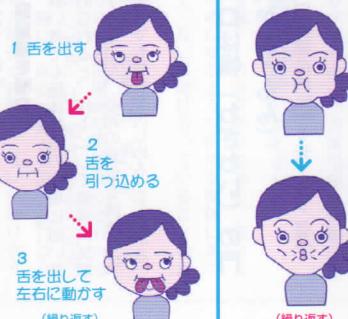
一日のうちの空いた時間に短時間簡単に出来るトレーニングです。

全てをやるうとせず、自分に出来ることで、リラックスして繰り返し行ってみてください。

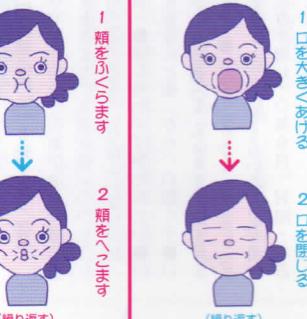
### くちびるの運動



### 舌の運動



### 頬の運動



### あごの運動



宮城県  
栄養士会

ライフステージに  
応じた食育

義歯の数や身体能力など個人差の大きい時期になります。義歯の本数によって、食べられる食品が異なります。料理では、噛み切りやすくなるように食材に隠し包丁を入れたり、やわらかく煮たり工夫が必要となります。また、誤嚥による肺炎を防ぐため、汁物にと

ろみをつけたり、少しずつ食べたりと注意が必要です。お勧めメニューは、豆腐の野菜あんかけなどしつりした触感の料理がお勧めです。

# 口にまつわる諺アレコレ

お口にまつわることわざ  
がこんなにありました。

まだまだあるけれど、今

回はほんの一部をご紹介。

お口の健康。大切ですね。

らしたり、同じ職場で働いたりした  
親しい仲であること。

類・同期の桜

『**窮鼠猫を噛む**』  
弱い者でも絶体絶命の立場に追い詰  
められると、往々にして強者に反撃  
するものだ。必死の覚悟を決めれば、  
弱者でも強者を苦しめることがある。

『**窮鼠（きゅうそ） 猫を噛（か）む**』  
親しい仲であること。

類・同期の桜

『**石に漱（くちすす）ぎ  
流れに枕（まくら）す**』  
負け惜しみが強く、自分の誤りに屁  
理屈を付けて言い逃れる。

類・●漱石枕流●岩に漱ぐ

『**石に漱（くちすす）ぎ  
流れに枕（まくら）す**』  
負け惜しみが強く、自分の誤りに屁  
理屈を付けて言い逃れる。

類・●漱石枕流●岩に漱ぐ

『**田作（たまめ）の歯軋（ぎし）り**』  
悔しがつても、力がないためにどう  
しようもない。また、力量不足の者  
が徒（いたずら）にいきり立つこと。  
類・● 蝗螂（とうろう）の斧●石龜  
（じだんじ）●泥鰌（ねぢ）の地団  
太

『**奥歯（おくば）に物（もの）が挟（はさ）まる**』  
『奥歯に物が挟まる』

『**同（おな）じ釜（かま）の飯（めし）を食（く）う**』  
『**同じ釜の飯を食う**』  
一つの釜で炊（た）いた御飯を共に  
食べる間柄（まんぱん）という意味で、一緒に暮

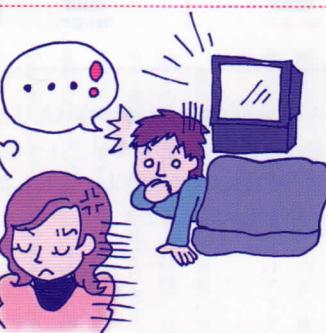
り通そう、という使われ方もある。  
類・●毒を舐めれば皿まで●毒を食  
わば皿を舐（ねぶ）れ●Over shoes, (over boots, (the) mizukashi)浸るに浸る(つ)  
かるなら、長靴の上まで浸かつてし  
まえ)〈英々日〉対照・名言ことわ  
ざ辞典)



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕

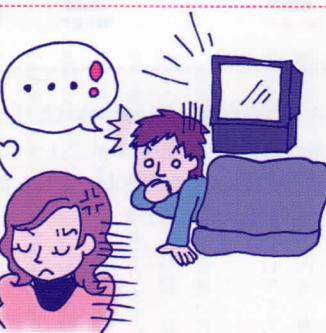
うつかり言つた言葉が後の災難を招  
くこと。言葉は慎（つつし）し  
むべきであるという戒（いまし）め。  
類・●雉も鳴かばたれまい●口  
を守ること瓶（かめ）の如くす●口  
から高野●Out of the mouth comes  
evil. ● Better the foot slip than the  
tongue. (口が滑るくらいなら足が滑  
くこと)。言葉は慎（つつし）し  
むべきであるという戒（いまし）め。  
類義語:開巻第一(かいかんだいいち)  
ことわざ辞典)



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

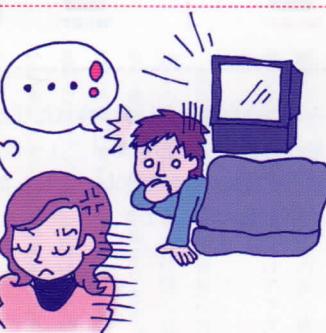
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

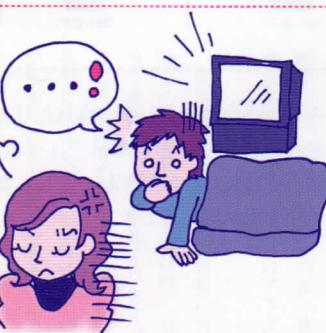
『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

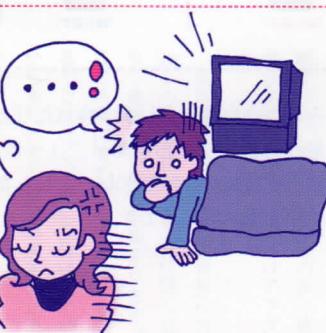
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

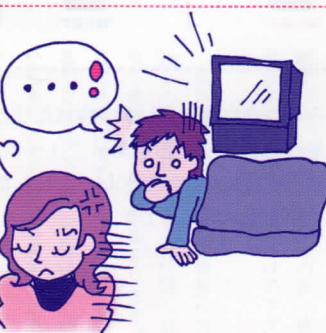
『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

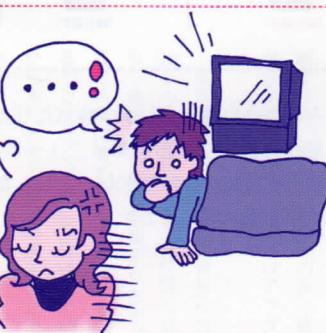
『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

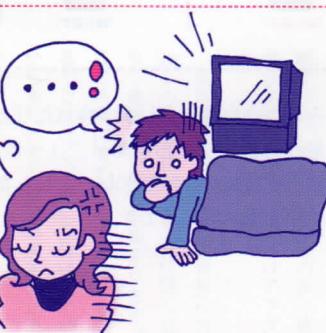
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

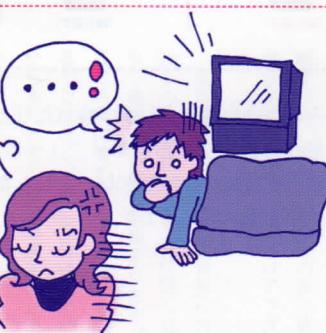
『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

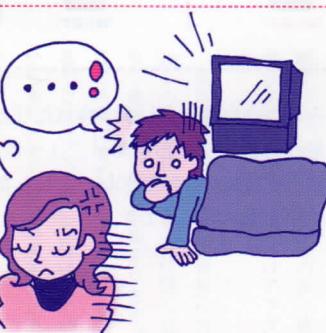
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

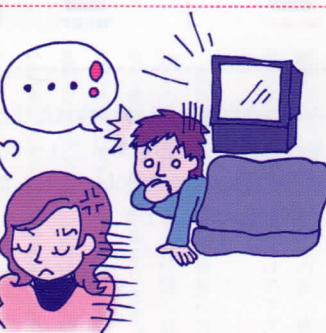
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

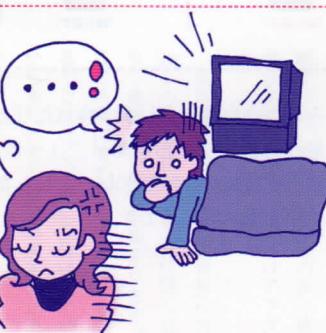
『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

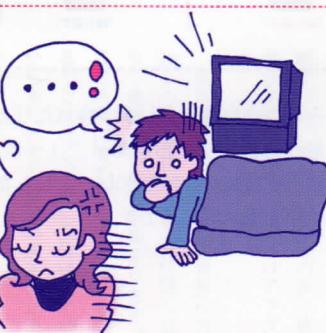
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

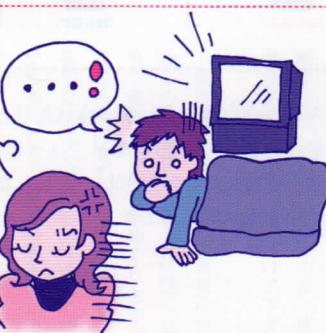
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

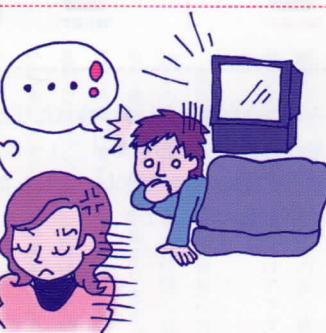
『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

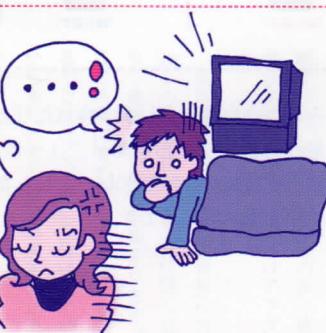
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

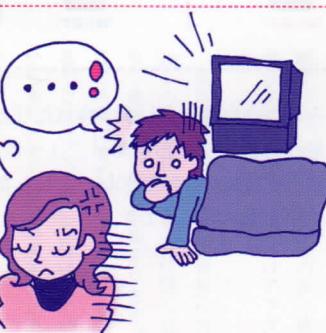
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

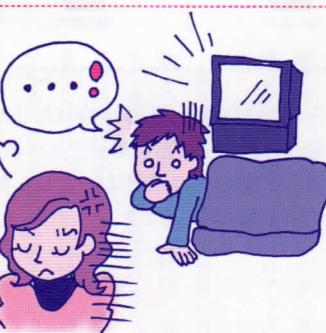
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

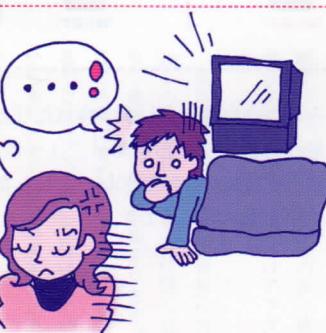
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

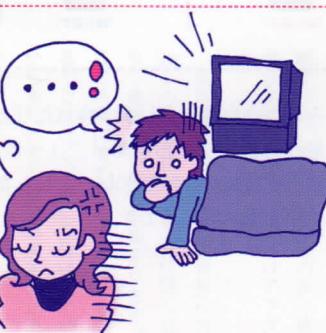
『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

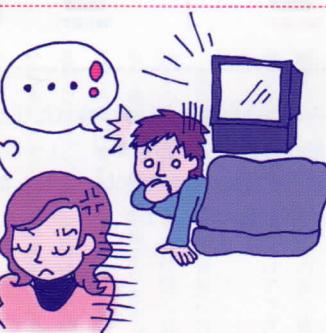
『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

『**脣歯輔車（しんしょしゃ）**』  
『**脣歯輔車**』〔しんしょしゃ〕

『**口は禍（わざわい）の門（かど・もん）**』  
『**口は禍の門**』〔=元・本・基〕



『**毒（どく）を食（く）らわば皿（さら）まで**』  
『**毒を食らわば皿まで**』

『**明眸皓齒（めいぼうこうし）**』  
『**明眸皓齒**』〔めいぼうこうし〕

『**唇亡歯寒（しんぼうしがん）**』輔車相  
依（ほしやそうい）



『**武士（ぶし）は食（く）わねど高楊枝（たかようじ）**』  
『**武士は食わねど高楊枝**』

# Smile

# スマイルクイズ Quiz

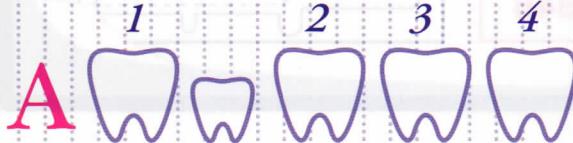
クイズの答えの歯に入る文字でどんな言葉ができるかな？

**Q1** 日本古来の食文化である『わ歯く』の素晴らしさが国内外で評価されています。

**Q2** 乳幼児期は生涯における『みか歯』と『食習慣』の基礎をつくる大切な時期です。

**Q3** 思春期では肥満傾向にある中高生が増える一方、無理なダ歯エットが見られる時期でもあります。

**Q4** 青壯年期では成長期とは違い、余分なカロリーはすぐ肥満の原因になります。外食やファーストフードに多い動物性脂肪は高脂血症や肥満そして糖尿病といったメタボリック歯症候群に直結します。



Aに入る言葉と、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、本誌の感想を下記宛先へハガキ又はFAXでお送りください。抽選で3名様に食事券をプレゼントいたします。（締め切りは平成22年1月末日必着）

\*当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



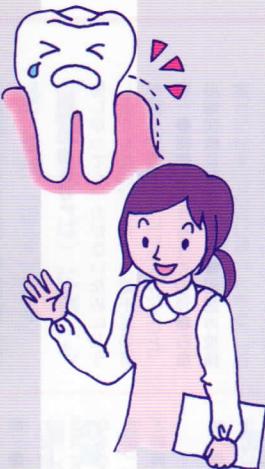
〒983-0001 仙台市宮城野区港3丁目1-7 夢メッセみやぎ会議棟2F  
AMCアクティブ・マザーズ・コミュニティ（有）スマイル53号クイズ係  
FAX.022-388-8012

今号は特別プレゼント☆  
プレゼント抽選にもれた方の中から  
抽選で5名様にプレゼント！

「みやぎ子育て応援歌」

♪はやねはやおき あさがほんのうた  
♪はみがきしまじょう

500円で  
発売中☆



**Q** 最近、歯が伸びてきたと思うのですが、大人になつても歯は伸びるのですか？

歯が伸びたのではなく、歯茎が下がってきたものと思われます。健康な歯茎であつても毎年加齢とともに下りていきます。歯周病の場合でも歯茎が下がることがあり、その場合は治療を行つた方が良いですから歯科医にご相談下さい。



下の歯のかぶせ物を作ると、上の歯の型取りもするには咬み合わせをみながらかぶせ物を作るからです。頂ければ分かりますが、歯にはそれぞれ複雑な凹凸があります。それがしっかりと咬み合うように作るため、上の型も取っています。反対に上の歯のかぶせ物を作るのは下の型も取ります。

**Q** 歯科医院でも麻酔や抗生素、鎮痛剤をはじめ、様々な薬品を使用します。その中には内科などで出されている薬と飲み合わせの悪い物もあるためです。

歯医者で今通っている病院のことや今飲んでいる薬のことを聞かれたのですが、関係はあるのですか？

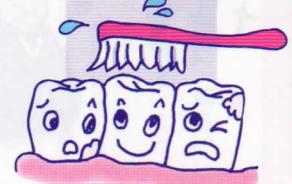


**Q** 1番奥の歯の後ろが腫れて痛いようなのですが？

6才前後から大人の歯との萌え変わりはじまります。6才臼歯は乳歯の1番奥の歯の後ろから萌えてきますので、そのためだと考えられます。

**Q** 毎日、歯みがきを行つているのに、なぜ歯周病や虫歯になるのですか？

口の中では凸凹が大きく複雑なので磨き残しがどうしても出てきます。その為に定期的な専門医での検診が必要です。



# Q A

あなたの疑問に  
お答えします

**Q** 下の歯のかぶせ物をするのに、上と下の両方を型取りされました。どういうことですか？

毎日、歯みがきを行つているのに、なぜ歯周病や虫歯になるのですか？