



国際ロータリー 第2780地区 第9グループ  
湯河原ロータリークラブ 週報

2024年2月9日(金) 第2952回例会 形式:対面 天候:はれ  
合唱:我らの生業



世界に希望を生み出そう

会長 佐藤 友彦 幹事 櫻井 武志

事務所:神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会

TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716 例会場:ニューウェルシティ湯河原 例会日:毎週金曜日 12:30~13:30

### 会長挨拶

佐藤 友彦

皆様、こんにちは。本日もお忙しい中、例会にご出席賜りまして誠にありがとうございます。

前回での例会での挨拶ではIM合同例会の内容をお伝えしつつウクラ

イナ紛争に触れさせて頂きました。今月は平和と紛争予防／紛争解決月間という事で引き続きお話致します。

先ず、私はこの問題を考えた際に紛争とは？ どのような事か？ 戦争と何が違うのか？ そのような疑問を抱きました。それぞれの機関や情報提供先によって若干の違いはありますが、紛争とはもともと何らかの争いや対立などの状況を指す広い意味の言葉です。また、内戦とは国家間の争いではなく、同一国内で起こっている争いを指します。そして戦争とは対立する一方が宣戦布告を行った争いを指す言葉として用いられています。また、世界に於いて現時点で紛争と呼ばれるものは50を超えています。そして非常に残念な事に年間1万人以上の命が奪われる紛争が5つありますので順にお伝えします。まず聞き覚えのあるミャンマー内戦、イエメン内戦、そしてウクライナ紛争、イスラエル・パレスチナ戦争です。また、初めて知ったのはティグレ紛争とってエチオピア北部で起こっているものです。世界で現在も多くの方々の尊い命が奪われている事を悲しく思うと同時に恒久的な世界平和を切に願ひ本日の挨拶に代えさせて頂きます。

ありがとうございました。

### 幹事報告

ガバナーより

1. 会長エレクト研修セミナー(PETS)開催のお知らせ

日時:2024年3月9日(土)

9:30~10:00 登録

10:00 点鐘

10:00~12:25 本会議 1

基調講演(午前の部)

12:35~13:25 昼食

(食後 AGE と次年度会長との打ち合わせ)

13:35~14:45 第1セッション

『クラブ会長の責務と役割について』

14:55~15:55 第2セッション

『ロータリーのマジックをクラブで示すには』

16:10~17:30 各委員会報告

17:45~19:00 懇親会

場所:藤沢商工会館ミナパーク

藤沢市藤沢 607-1 電話:0466-27-8888

3F&5F 会議室/6F 多目的ホール

登録料:1クラブにつき 10,000円

※2月29日までに予めご送金ください。

連絡事項 無し

### スマイルボックス

結婚記念日 伊藤伸之君(2/15)

ご夫人誕生日 石田浩二君(幸様・1/19)

青木義美

冷凍機の展示会があり先週欠席してすみません。

石田浩二君・平間章弘君 IMを欠席いたしました。

### 出席報告

ゲスト 0名 ビジター 0名

会員 22名 欠席2名(免除者0名)

出席率 90.91%

前回の修正出席率 63.63%

前々回の修正出席率 75.00%

事前メイクアップ 0名

皆様こんにちは、今回は「予防歯科」についてお話します。

### ・予防歯科とは

予防歯科とは、虫歯などになってからの「治療」ではなく、なるまえの「予防」を大切にすることです。予防歯科の実践には、歯科医院などでの「プロフェッショナルケア（略称プロケア、歯磨き指導や予防措置）」と、歯科専門家の指導に基づいた毎日の「セルフケア」の双方が必要です。またプロケアとセルフケアを正しく行うためにも、歯科医院での定期的な健診が大切となります。

### ・世界と日本の予防歯科

予防歯科について世界に目を向けてみますと、予防歯科先進国といわれているスウェーデンでは、国民が70歳の時点で残している歯の平均本数が「21本」であり、これは日本の「16.5本」を大きく上回っています。かつてはスウェーデンも虫歯、歯周病などで歯を失う国民が多かったとのことですが、1970年代に国家規模の予防歯科プロジェクトがスタートして以降、現在では世界で最も歯科疾患の少ない国といわれるようになりました。この流れを受け、日本でも予防歯科の考え方を広めるため、国や地方自治体による法律・条例の整備が進められています。その結果、歯科医院で定期的な健診を受ける人や、積極的に予防歯科に取り組む歯科医院が増えてきています。

### ・「予防歯科」3つのポイント

予防歯科のポイントは3つです。それぞれみていきましょう。

#### ① 歯垢を残さず落とす

歯垢は歯の表面に付着して増殖する細菌のかたまりです。1mgの歯垢にはおよそ2～3億個もの細菌がいるといわれ、虫歯や歯周病、口臭などの原因ともなります。歯垢は粘着性が強く、歯の表面に付着するので、うがいでは取り除くことができません。特に奥歯のかみ合わせや歯と歯の間などのみがきにくい部分に残りやすいので、注意が必要です。実践のために、歯ブラシはお口のすみずみまで届き、歯垢をしっかりかき

出せるものを選びましょう。またデンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯と歯の間の歯垢も落としましょう。

#### ② フッ素を口の中に残す

フッ素は骨をつくるために欠かせない役割を果たしており、虫歯予防にも高い効果を発揮します。フッ素の効果を得るため、歯磨きの際はフッ素配合の歯磨き剤で歯を磨き、お口すぎは1回程度にしましょう。

#### ③ 細菌の増殖を抑える

お口の中で細菌が増殖すると、虫歯などのトラブルの原因となる歯垢が生成されます。最近には特に就寝中に最も増殖するといわれます。これは就寝中に唾液の分泌が少なくなり、虫歯の原因となるミュータンス菌などが増殖してしまうためです。細菌の増殖を抑えるため、殺菌剤配合のデンタルリンスを使いましょう。特に就寝前の使用が効果的です。

### ・3つのポイントを正しく実践するために

予防歯科3つのポイントを実践するために、プロケアとセルフケアの実践は不可欠です。プロケア（歯科医院で行う主なケア）では口腔内診査、歯磨き指導、フッ素塗布、スケーリング（歯石除去）、PMTC（専用機器でセルフケアではとれない歯垢を取り除く）、シーラント（虫歯を予防する処置）などを行います。お口の状態は一人一人異なるので、歯医者さんや歯科衛生士さんから、自分に合った専門的なケアや指導を受けることが大切です。毎日歯を磨いていても虫歯になってしまった経験がある方は少なくありません。自分ではケアしているつもりでも磨き残しはできてしまうもの、そのため指導を受け、自分に合った方法で歯のお手入れをすることが大切です。また磨き残しチェックのため、歯科医院などで年2～3回の健診を行うことが望ましいでしょう。

一方でプロケアと共に大切なのがセルフケアです。歯科専門家に指導してもらった適切な歯のお手入れをぜひ実践していきましょう。

皆さんの歯とお口の健康を積極的に守るため、明日からではなく今日から、予防歯科に取り組んで参りましょう。

ありがとうございました。

（参考：LION「今日からはじめる予防歯科ガイド」