

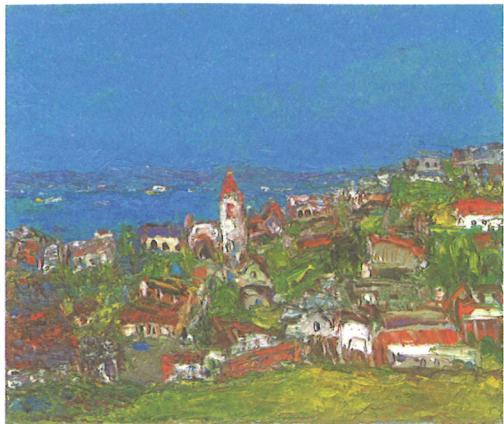


2017-2018

KAWANOE WEEKLY

H. 30. 2. 6

No. 30



「白い塔のある風景」 油彩 谷 晶子

ロータリー：
変化をもたらす*H. S. Riesley,*

- 会長 宇高光重
■幹事 石川豊和
■会報委員長 三木秀二
■例会日 毎週火曜日 12:10~13:10
■例会場 四国中央商工会議所
電話 58-3530
FAX 58-6294
■事務局 四国中央商工会議所
電話 58-3530

酸蝕症について

石川 晋

う蝕、歯周病の予防や治療の普及により、長期間歯を維持させることが可能になりました。平成元年に始まった、80歳で20本歯を残そうという8020運動の啓蒙活動もあり、平成5年では、達成率1%であったのが、現在では50%という統計報告があります。このように高齢社会における多歯時代において、う蝕によって歯が欠けるのではなく、咬耗や摩耗、酸性物質により歯が欠けたり、溶けたりする Tooth Wear が注目されるようになっています。

Tooth Wearには、咬耗、摩耗、酸蝕があります。咬耗の原因は歯ぎしりがあり、その対策としてはマウスピースなどがあります。摩耗の原因は力の入れすぎの歯磨きや荒い研磨剤入りの歯磨き粉などがあり、歯科医院での正しい歯磨き指導で改善を図ります。そして、Tooth Wearの原因で気を付けなければいけないのが酸蝕です。人間の身体の中で最も硬いのが歯の表面のエナメル質です。しかし、酸に弱いという弱点をもっています。酸によって歯の表面が溶けたり、欠けたりして、むし歯や知覚過敏などを引き起こしやすくなるのが「酸蝕症」です。

近年は食生活の変化により、清涼飲料水など酸性の強い食品を習慣的に摂取する傾向があり、酸蝕症の患者が増加しています。主な原因是酸性の強い食品の多量摂取ですので、健康志向の強い人でドレッシングを頻繁に使うベジタリアン、お酢や酸性の温泉水を常飲する人、酒やワインのテス

ター、また逆流性食道炎や拒食症の人など習慣的に酸に接触するリスクの高い人も罹りやすいと言えます。

歯のエナメル質が溶解し始めるpHは約5.5です。飲食物のpHは、ビール4.0、ワイン3~3.5、缶酎ハイ約2.8、炭酸飲料3~3.5、スポーツドリンク3.5~4、コーラ2.2~2.8、レモン2、グレープフルーツ3.2、みかん3.6、ドレッシング3.5~4です。胃酸は、1~2と強酸性です。お茶やコーヒーは、6~7で安全です。

酸蝕症の予防は、酸性が強い食品の過剰摂取を控えることが大切です。そして、お茶や水などの中性飲料で口をすすぐことをお勧めします。日頃からよく噛んで食べて、唾液の分泌を促せば歯の再石灰化も進みます。歯がすり減ってご心配の方は、今すぐかかりつけの歯科医院で定期健診、健康相談を受けましょう。

第2739回 例会記録 H. 30. 1. 30

出席報告

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. 出席会員（53名中） | 40名 |
| 2. 来賓 | |
| (卓話講師) | |
| ・四国中央市教育委員会管理部文化振興課 | |
| 学芸員 近藤 弘樹 様 | |
| ・ | 谷 晶子 様 |
| 3. 来訪ロータリアン | |
| ・伊予三島ＲＣ | 秋山 雅彦 様 |
| 4. 当日出席率 | 75.47% |
| 5. 前々回補足修正率 | 94.34% |
| (マイクアップ会員) | |
| 1/5 大西 聖和 会員(伊予三島ＲＣ) | |
| 1/19 篠原 正能 会員(伊予三島ＲＣ) | |
| 1/26 星川 知之 会員(伊予三島ＲＣ) | |

会長の時間

- ・新例会場にて例会開始。
- ・海外へ出張に行って。

委員長の時間

- ・出席報告 出席委員長 宇高 尊己 会員

会務報告

1. ガバナーエレクト事務所
2018 - 2019年度短期交換派遣学生
分区面接、最終選考面接試験及びオリエンテーションの日程変更のお知らせ
(変更後)
分区面接
3月17日(土)～4月1日(日)
最終選考面接
5月19日(土)～5月20日(日)
2. NPO法人遍路とおもてなしのネットワーク
「おもてなし遍路道ウォーク」へのご参加とご協力のお願い
3. 2018年2月 近隣クラブ例会のお知らせ(出席委員会)

ニコニコニュース

伊予三島ＲＣ秋山雅彦様より、ニコニコ頂戴致しました。「本日もお世話になり参りました。」

宇高光…新会場で最初の例会です。バタバタとしていて移動や準備の手伝いが全く出来ませんでした。高橋さんを始め準備して頂いた皆さんありがとうございます。今日からまた新鮮な気持ちで頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。

石川豊…本日から新会場です。事務局の高橋美佳さん、色々と準備ありがとうございました。少し照明が暗いですが、イスの座り心地は良いようです。楽しい例会にしていきましょう。

石川隆…今日の例会より、新しい会場です。よろしくお願ひします。

今日は長期戦略会議と思い、10:50に会場に来てしまいました。高橋さんの不思議そうな顔で、来週と間違えたのに気付きました。落ち着いて行動したいと思います。

佐々木信…Hテーブル全員参加いたしました。新しい場所で、全員揃っております。Hテーブルやる気マンマンです。

谷 …本日は母が、おじゃま致します。
三 谷…イエレン議長は30日31日にアメリカ連邦準備理事会(FRB)に金融政策を判断する公開市場委員会(FOMC)を最後の開催を行ないます。次期日銀トップをイエレン様にしてもらいたいと思う今日この頃です。

(2°C、21°Cでした。)

山 川…卓話の市学芸員の近藤弘樹様、紹介者の谷晶子様、今日はありがとうございます。

佐々木敬…久し振りのSAA代理です。良いキンチョーを戴きありがとうございました。

卓 話（研修委員会 担当
山川浩一郎 会員紹介）
「安藤正栄の人物像について」
近藤 弘樹 氏

近隣RCの例会日

- 2月8日(木)新居浜RC
(リーガ新居浜)
2月8日(木)観音寺RC
(観音寺商工会議所)
2月9日(金)伊予三島RC
(三島商工会館)
2月13日(火)観音寺東RC
(観音寺グランドホテル)
2月13日(火)新居浜南RC
(リーガ新居浜)

例会プログラム

- 2月13日(火)
(青少年奉仕委員会 担当)
少年式に因んで