



人類に  
奉仕する  
ロータリー

# 行動しよう・前進しよう！ Weekly Report

2016-17 年度 第 16 号

## 第 2300 回例会

11 月 ロータリー財団月間

**日 時** : 平成 28 年 11 月 16 日 (水)

**会 場** : 例会場

**司 会** : SAA

**開会点鐘**

**齊 唱** : ロータリーソング「奉仕の理想」

**お客様の紹介**

山岡 眞茂様 山岡デンタルオフィス院長

**会長挨拶**

先般の市民まつりは大変天気の良い中で、会員の皆様のご協力を得まして成功裏に終わったと思います。会場が 2 か所で皆気を使いながらでしたが、お陰様で無事終了することができました。今後共よろしくお願いたします。

三鷹 RC の 50 周年事業として R 財団の 100 周に合わせ、11 月 26 日に国際基督教大学でパイプオルガンコンサートが行われます。申込みが少ないそうですので、当クラブの 50 周年を前にしてしますので、お申込みください。

本日未明に佐藤国立市長がお亡くなりになりました。本当に残念なことでございます。これで市制が混乱しなければいいなと思っているところでございます。本当にご冥福をお祈りいたします。

**幹事報告**

喜連(元)幹事

●2017-18 年度 第 1 回多摩中グループ協議会

日時 1 月 18 日 (水) 18 時

場所 パレスホテル立川

出席 小澤谷守次年度会長・寺澤次年度幹事

**委員長報告**

●杉田社会奉仕委員長 11/6 開催の市民まつりには、天候にも恵まれ、会員多数のご協力をいただきありがとうございました。お陰様で無事に終了する事ができました。

バルーンと綿あめの協力金をご報告いたします。綿あめは 500 本くらいの売上げで 16,586 円。バルーンは 7,590 円でした。場所については今後の市民まつりの実行委員会と相談していくこととなります。

クリーン多摩川は自由参加となりましたが、11/20 に 9 時

より多摩川で行われます。ご協力頂ける方は参加ください。

**ニコニコBOX**

川向親睦活動委員

●**内山会長** 先日の市民まつりで、多くの会員のご協力により無事盛況のうちに終了し、ありがとうございました。本日の卓話の講師、山岡先生の歯周病の話し、楽しみに拝聴させていただきます。

●**喜連元昭幹事** 歯は健康と長寿の源、元気なクラブが続く為にも山岡先生、本日の卓話よろしくお願いたします。

●**津戸会員** 去る 11 月 11 日のおとりさまの小さな熊手をお納め下さい。小さい熊手ですが大きな福を得られます。ただし競馬で大穴を当てようと考えたらそれは筋違いです。

●**関重寿会員・遠藤常臣会員** 山岡先生、本日はお忙しい中、当クラブのためにお越しいただき有難うございます。年齢的には会員も注意しなくてはいけない時期になっております。よろしくご指導お願致します。

●**村上会員** 本日の卓話にお越し頂き有り難うございます。先生には家内と息子がお世話になります。

●**小澤谷守会員** 山岡先生、本日はご苦勞様です。私の妻も知人も先生にお世話になっています。

●**山崎会員** いつもお世話になっています。本日の卓話よろしくお願いたします。

●**寺澤会員** 山岡院長、お忙しいところ、ありがとうございます。立川市しばさき町は地元ですので、又お世話になります。

●**莊原会員** (孫のひまりのことで皆様へお礼で報告します)今週月曜日 22 時から、孫の心臓移植手術が行われました。これまで多くの方からのご支援と想い、尊い命ドナー様ご家族様の想い、医療関係者の協力のなか、無事手術が成功しました。皆々様にご報告、そして心よりお礼申し上げます。

●**川向会員** 先日、津戸宮司の紹介で北野天満宮に拝観させて頂きました。紅葉が美しかったです。

●**五十嵐会員・小澤谷守会員・山崎会員** 11 月 10 日多摩中グループコンペがあり、同好会もだきあわせてコンペで



RI 第 2750 地区 多摩中グループ  
東京国立ロータリークラブ

会長 内山健治 幹事 : 喜連元昭

例 会 日 : 毎週水曜日 例会場 : 谷保天満宮社務所 2 階 東京都国立市谷保 5209

事 務 所 : 東京都国立市谷保 5234-1 TEL:042-575-0770 FAX:042-572-8666

E-MAIL : kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp WEB : http://kunitachi-rc.com/

会報委員 : 大庭敏也・秋廣道郎・遠藤常臣・伊藤達弥

した。優勝山崎、第2位小澤谷守、3位五十嵐。ありがとうございました。

ニコニコBOX 合計 39,000 累計 750,000 円

## 出席報告

小川出席奨励委員

11月16日 在籍47中 出席36名

前々回(11月9日) の出席率 97.78%

## 閉会点鐘

内山会長

## 卓話

### 歯周病について

山岡デンタルオフィス

山岡 眞茂 院長



#### 紹介

山崎プログラム委員長

山岡先生は、平成12年3月北海道大学歯学部を卒業、平成15年2月北海道大学歯学部付属病院口腔外科を退職後、平成15年3月医療法人聖和会 聖和歯科で勤務、平成16年2月移動により立川南口歯科で勤務、平成21年1月に山岡デンタルオフィスを開業されました。立川柴崎町で夜遅くまで診療していますので、皆さんどうぞご利用なさってください。

#### はじめに

山岡眞茂

30歳で北海道から東京に出てまいり、分倍河原に住み昭島まで通っていました。ここら辺りは個人的に好きな所なので、皆様の前でお話しができるのが嬉しく思います。

#### 歯周病のセルフチェック

- ・朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ・ブラッシング時に出血する。 ・口臭が気になる。
- ・歯肉がむずがゆい、痛い。
- ・歯肉が赤く腫れている(健康的な歯肉はピンク色)
- ・かたいものが噛みにくい
- ・歯が長くなったような気がする
- ・前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた、食物が詰まる

\*3つあてはまる - 油断は禁物です。ご自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。

\*6つあてはまる-歯周病が進行している可能性があります

\*項目全て - 歯周病の症状がかなり進んでいます

#### 歯周病(歯槽銀漏)ってどんな病気?

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯と歯肉の境目(歯肉溝)の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し(歯垢の蓄積)歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします(痛みはほとんどの場合ありません)。

そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまいます。

#### 歯周病と心臓疾患・脳血管疾患 狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により心筋に血液を送る血管が狭くなったり、ふさがってしまい心筋に血液供給がなくなり死に至ることもある病気です。動脈硬化は、不適切な食生活や運動不足、ストレスなどの生活習慣が要因とされていましたが、別の因子として歯周病原菌などの細菌感染がクローズアップ

されてきました。歯周病原菌などの刺激により動脈硬化を誘導する物質が出て血管内にプラーク(粥状の脂肪性沈着物)が出来血液の通り道は細くなります。プラークが剥がれて血の塊が出来ると、その場で血管が詰まったり血管の細いところで詰まります。

**脳梗塞** 脳の血管のプラークが詰まったり、顎動脈や心臓から血の塊やプラークが飛んできて脳血管が詰まる病気です。歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になり易いと言われています。血圧、コレステロール、中性脂肪が高めの方は、動脈疾患予防のためにも歯周病の予防や治療は、より重要となります。

**歯周病は糖尿病の合併症の一つ** 糖尿病の人はそうでない人に比べて歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多いという疫学調査が複数報告されています。さらに最近、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになってきました。つまり、歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼしあっていると考えられるようになってきたのです。**歯周病治療で糖尿病も改善することも分かっています。**

**ブラッシング** ブラシの毛先があたっていなければ、プラークはとれません。自分では磨いているつもりなのに磨けていない人のほとんどが、磨きたい所に毛先をあてられない人なのです。

#### 磨き方のPoint

1. **毛先を磨くPointに確実にあてましょう。** 最初は、鏡を見ながら毛先がとどいていることを確認するのも良いでしょう。

2. **動かし方は?** 小さく横にでも、縦にかぎ出す様にして、円を描く様にしても、良いと思います。要は、歯と歯肉を傷つけることなくプラークを落とすことができれば良いのですから。

3. **軽く磨く様にしましょう。** 力を入れて磨くと歯ブラシの毛先が開いてしまいプラーク(歯垢)が落とせません。さらには、歯や歯肉を痛めてしまいます。力の目安は、毛束がまっすぐなまま歯面に当たる程度が良いのです。

4. **細かく動かしましょう。** 毛先を使って磨く方法がプラークの除去には効果的です。つつい大きく動かしがちですが、歯には凸凹があるため小刻みに動かさないと、引っ込んだ所には毛先がとどきません。特に、裏側や歯と歯の間を磨く時は、大きく動かすとせっかく入った毛先が出てしまいますので注意して下さい。

5. **1ヶ所につき10回~20回ぐらい磨きましょう。** プラークは粘着性が高いため、1回~2回歯ブラシを動かした程度では落とすきれません。1日に最低1度は、時間(5分以上)をかけてゆっくりと隅々の歯垢を取り除いて下さい。可能であれば、毎食後磨くことが理想です。とくに寝る前に丁寧にゆっくりと磨くことが効果的です。