

Create Hope in the World

『世界に希望を生み出そう』

2023-2024年度RIテーマ 会長 ゴードン R. マッキナリー

■ 点鐘/12:30 ■ 例会場/山形グランドホテル：サンリヴァ ■ 出席報告/57名(会員数 89名)

会長メッセージ

伝燈として守りたい「宴(うたげ)道」

コロナも新たなフェーズに入り忘年会シーズンたけなわかと  
思います。今はそれほどではありませんが私が入った銀行で  
は民間でも官庁とも料亭やホテル等での宴席が頻繁に行われ  
ていましたし、社内での宴会も非常に盛んでした。また、内  
外の各拠点では来訪したゲストに対する現地アテンドが重要  
な仕事でした。

そうした宴席や宴会では、ただ単に楽しむだけでなく、約  
束事や正統な型(スタンダード)を守ることにに対して非常に厳  
しい先輩が多く、ある意味で仕事以上に鍛えられました。もっ  
とも社風として、「酒飲み」「宴会好き」の社員がなぜか多かつ  
たのも事実ですが。ともかく、茶道や華道、あるいはスポー  
ツで言えば柔道や剣道と同じような、「宴(うたげ)道」といっ  
ても大げさでない伝燈が受け継がれ、企業文化として根付い  
ていました。



その「宴道」の  
基本として、宴席・  
宴会における「手  
締め」の話をしたい  
と思います。「手締  
め」は、宴の最後  
に「中締め」や「本  
締め」として行われ  
ますが、元は行事

や神事が無事終わったことを参加者一同で祝うというめで  
たい儀式です。最も一般的な手締めは、ご存知「三本締め」で、  
「パパン・パパン・パパン・パン」の10拍を3回繰り返  
すものです。ですから1回やるのは「一本締め」と呼ばれてい  
ます。

では、「パン」と1拍だけで終わらせる手締めに何と呼ぶか。  
「一発締め」と呼ぶ方が多いのですが、これは正統な呼び名  
ではなく、「一丁(いっちょう)締め」がスタンダードです。た  
しかに、「一発締め」の方が通りがいいので身内であればそれ  
でいいのですが、例えば相応のゲストをお迎えしている様な  
公式の宴席や宴会で、あるいはそれなりの肩書を持った人が  
やったとしたら、「あっ、この人はスタンダードを知らないんだ  
な。」「やはりここは普通の田舎の町なんだな。」と誤解される  
可能性があることは意識しなくてはならないと思います。

山形は、東北あるいは日本の中でも料亭のある数少ない町  
の一つであり、料亭文化の継承を標榜しているのですから、  
なおのこと、「それでは一発締めで。」は如何なものでしょうか。  
「スタンダードが身につけていてその上でそれを破るのが『型破  
り』。身につけていないのにあれこれやるのが『形無し』。」と  
は無着成恭(むちゃくせいきょう)先生の言葉とも十八代目村  
勘三郎の言葉とも伝わる至言です。「花笠締め」はオンリー  
山形のローカル色が出た締め方であり「型破り」と言えましょ  
うが、「一発締め」は「形無し」です。残念ながら。

「宮崎RCとの懇親例会」報告

(岡本会長からお手紙をいただきました)



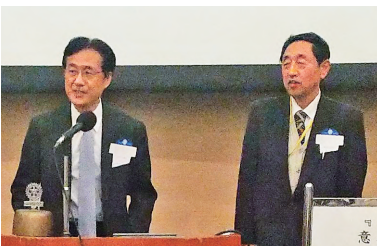
フレンドシップ委員長 佐藤さん

本日のビジター

(来年2月に開催されるI.M.の  
ご案内がありました)

RI2800地区 2023-2024年度  
ガバナー補佐  
吉田 義尚さん(山形東RC)

第5グループI.M.副実行委員長  
安孫子俊彦さん(山形東RC)



新会員 入会セレモニー

新会員  
大和証券株式会社  
山形支店 支店長  
国政 高志さん

スポンサー：長谷川憲治さん  
長谷川吉茂さん



四つのテスト 真実かどうか みんなに公平か 好意と友情を深めるか みんなのためになるかどうか

1950年8月5日 RI加盟承認 承認番号7587号(なごやか)

- 例 会/毎週水曜日12:30開会点鐘 第5週18:00開会点鐘 ■ 例会場/山形グランドホテル
- 事務局/山形市十日町1-1-26-2F ■ TEL:023-632-7777 ■ FAX:023-624-5200
- E-mail:yamagata09@rid2800.jp

ホームページはこちらから

パスワードは事務局へ  
お問合せ下さい。



# イニシエーションスピーチ

## 『意外と知らない歯の話 知ってもらいたい歯の話』

牧野歯科医院 院長 鬼頭 仁美 さん



改めて、こんにちは。牧野歯科医院の鬼頭です。意外と知らない歯の話、知って

もらいたい歯の話を書いていただきたいと思います。  
○スライド2：さて、歯、ですが、皆さんはいつ歯を使っていると思いますか？ もちろん、食べる時に使います。食べ物をしっかりと噛み砕くと、唾液と混ざって、栄養の吸収を助けてくれるので胃腸への負担が和らぎます。そして、歯ざわり、噛み応え、などの感覚によって味覚を助けるので、食事の楽しさも広がります。歯はセンサーの役割もしていて、他の物との硬さの違いで異物を感知することができるので、誤って飲み込んでしまうことを防ぐことができます。皆さんは、当たり前のように発音をしています。発音のサポートもしています。更には、噛むことで、咀嚼筋を鍛えられて、豊かな表情が作られます。歯がないと、噛み合わせのバランスが崩れてしまくて、全身のバランスにも影響がでます。噛むことと認知症の関係は最近よく知られていますが、脳に刺激が行くので、認知症の予防にもつながります。ですから、歯1本1本はとても大切な体の一部なんです。

○スライド3：健康状態と口の中の状態の関連についてのグラフです。この青い部分に注目してください。これは入院中や寝たきりの方の割合を示しています。下に行くにつれて多くなっているのがわかります。一番上のグループですが“主に自分の歯で噛む”人たちです。つまり自分の歯がたくさん残っている方たちです。その下のグループは“自分の歯もあるけれど、主に入れ歯で噛む”つまり自分の歯は残っているけれどもあまり多くない人たちです。その下のグループは自分の歯は1本も残っていないで総入れ歯を使用している人たちです。一番下は自分の歯は1本も残っていないで、さらに入れ歯も使用していない人たちです。こう見ていくと歯が多く残っていると健康で過ごす可能性が高いのだということがわかります。8020運動と称して80歳まで20本の歯を残そうという運動を行ってきたのは、このことも理由の一つですがそもそも歯は何本あるかご存じでしょうか。歯は合計28本、親知らずを含めれば32本あります。青の割合を比べてください。これは8本失ってしまうわけで、イメージしていただくと上下左右の奥歯が2本ずつない状態ですが、そのぐらいであれば健康率が高いです。だから頑張って歯を残しましょうね、というわけです。さて、ここで、下の2段に注目してください。この2段のグループともに自分の歯が1本も残っていない人たちで上段では総入れ歯を入れているが、下段では入れ歯を入れない人たちです。青の割合を比べてください。入れ歯を使用しているグループでは入れ歯を入れないグループの半分程度まで減っていますよね。歯が少なくなくてもそれを放置しないで、歯科治療を受けて噛める状態にしておけば、健康率が高くなるんだということです。

○スライド4：歯は大事と連呼してきましたが、では、なんで健康に生きてきたはずの歯が、どこかで失ってしまうのでしょうか？ 歯がなくなる原因は大きく分けて3つあります。一番多いのは、歯周病です。二番目は、虫歯。そして三番目は破折、割れちゃって抜歯になるということです。歯周病や虫歯はよく聞く病気だと思います。

○スライド5：注目していただきたいのは歯周病は、30歳以上のおよそ7割の人がかかってしまっているということです。歯周病の別名は「静かなる病気」と呼ばれています。理由は歯周病の初期では自覚症状がない場合がほとんどで、歯がぐらぐらとか、腫れや痛みが出たとか、噛み合わせが悪くなったなどの症状が出て初めて気づく方が多いからです。さらに症状が出た頃にはすでに歯周病は進行し、治療しなくても放置すると歯が抜けてしまいます。その特徴から静かなる病気といわれています。

○スライド6：歯周病についてお話しします。まず、歯周病は細菌感染症です。お口の中にはおよそ400〜700種類の細菌が生息していると言われてます。歯をよく磨くと、1000億〜2000億個、あまり磨かない人で4000〜6000億個、ほとんど磨かない人で1兆もの細菌が住み着いています。これらは普段あまり悪いことをしません。歯磨きが充分でなかったり、砂糖を過剰にとると、細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを、歯垢といいますが、粘性が強くてうがいだけでは取れないということです。真ん中の写真のように汚れがついてしまうと、うがいごときでは取れないということです。この歯垢1mg、大体耳かき1杯分の中には10億個の細菌が住み着いているとも言われています。この歯垢の左から右のように、歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていき、歯を失う結果になります。歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石といわれるものに変化し、歯の表面に強固に付着します。これは歯磨きだけでは取り除くことはできません。この歯石の中やその周りに細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けていきます。写真は左から健康な状態から、真ん中はイラストの②③のように

歯ぐきに炎症のある状態、右の写真は④⑤のイラストのように根っこ部分まで歯石がついて骨も溶けてしまっている状態です。歯が生えたと同時にケアをするのが基本で、年齢を問わず歯が生えたら日々ケアをすることが大事です。

○スライド7：歯周病のケアは何といっても歯磨きになります。歯磨きの道具選びは意外と大事です。ドラッグストアに行くとき色々タイプの歯ブラシが陳列されていて、陳列棚の前で悩んでいる方をよく見かけますが歯ブラシは歯と歯ぐきの境目に毛先が入るような、先細のタイプがおすすです。ヘッドの大きさは自分の前歯の2本分くらいのおおきさ毛の硬さは普通の硬さ。硬すぎると歯ぐきを傷つけてしまい、柔らかすぎると汚れが落とせません。そして、歯と歯の間を磨く補助道具として、糸ようじや歯間ブラシを使うといいです。

○スライド8：正しい道具が揃ったら、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、噛む部分に歯ブラシを当てて、小刻みに1本ずつ磨きましょう。すべて歯があると、1回の歯磨きで5分以上はかかるはずなんです。

○次は虫歯についてお話しします。なぜ虫歯になるのでしょうか？ と質問することがあります。「歯磨きが下手だから？」とか「甘いものを食べるからかなあ？」とか自分がなぜ虫歯になったのかわからないでいるのがほとんどの方です。写真は、一見白くてわかりませんが、とても汚れているお口の写真です。汚れているお口が腫れてしまっています。歯の汚れは、泥汚れと違って色が白いのでわかりにくいのがセルフケアの難しいところ。さて、この方に虫歯はありません。このように、歯磨きだけの問題ではないのが、虫歯予防の難しいところ。○スライド9：虫歯は、ある4つの原因がそろったことによって発生します。1. まず、虫歯になる場所である「歯」があること。2. お口の中に虫歯の原因となる菌が存在していること。実は虫歯も細菌感染症です。菌がゼロの人はなかなかいませんが、歯の数の多い少ないで虫歯のなりやすさは変わります。3. この虫歯菌は「糖分」を餌として、歯の表面に酸を作り出します。4. 作り出された酸が時間をかけて歯の表面を溶かしていきま。これが虫歯の成り立ちですが、酸にさらされている時間が長いと、溶けた歯は元に戻らず穴になってしまいます。この4つの原因が重なると虫歯になります。逆の言い方をすれば、4つの原因が重ならなければ虫歯にならないということです。

○スライド10：歯を虫歯から予防するには、歯磨きはもちろんですが、歯の質そのものの強化をすることが大事になってきます。皆さん歯磨きには歯磨き粉を使うと思いますが、中に含まれるフッ素は歯の質を強くする働きがありますので、薬事法で決められている最高の濃度の1450ppmという数字の歯磨き粉を歯ブラシにたっぷりつけて磨いてください。そして、うがいは15mlほどの水、イラストのようにペットボトルのキャップ2杯分くらい、の量で1〜2回で十分です。うがいをしすぎると、せっかくのフッ素の成分が流れてしまうので、もったいないです。

次に虫歯菌に対しての予防方法です。虫歯菌はなかなか減らすことは難しいですが、歯が働かないようにしてくれるものがあります。それは、皆さん一度は耳にしたことがあるキシリトールです。このキシリトールという成分は、実は虫歯の酸を作り出すのを抑える作用があることがわかっていて、食後や間食後、更には歯磨きをした後の就寝前に5分ほど予防的にガムをかむと効果があります。ガムが苦手な方は、タブレットもありますので是非活用してみてください。糖分と時間のコントロールについては、食事やおやつで摂取する糖分を控えるだけではなく、ダラダラと長時間食べたり飲んだりしないという工夫が必要です。例えば、ポカリなどのイオン飲料は健康的に見えても、甘くて虫歯になりやすい飲み物です。これを、ちょっと飲んで蓋をして、またちょっと飲んで蓋をして、していると、歯はずっと汚れていることになります。ですから、飲むときは一気に飲んで、他の時間は糖分が入っていないお茶を濁す、などの工夫が必要です。

○スライド11：そして、かかりつけ歯科医を持ち、メンテナンスでプロケアを受けた人、困ったときだけ受診した人の年代別平均残存歯数です。だいたい40歳を過ぎたあたりから、差が出てきています。歯を残すにはセルフケアもプロケアも必要だということです。どうぞ、健康維持のために歯科医院を利用していただけたいと思います。

○スライド12：最後に、ご自身のチェックをしてみてください。歯周病のチェックで、一つでも当てはまったら虫歯のチェックで、YESが一つでもあって、かかりつけ歯科医がなかったら近日中に歯科医院に行ってください。

2022年12月18日(土) 山形ロータリークラブ イニシエーションスピーチ  
**意外と知らない歯の話 知ってもらいたい歯の話**  
牧野歯科医院 鬼頭仁美  
歯はいつ使っているでしょうか？ 「食べること」以外にも大事な役割がある  
・食べ物を細かくかみ砕いて消化しやすくする  
・発音を助ける  
・表情を作る  
・体の姿勢やバランスを保つ  
・ものを噛むことで脳に刺激を与える  
歯もとても大切な体の一部です

歯が多く残っている人は → たとえ歯を失っても治療を受けて噛めるようになれば長く健康にいられることにつながる  
歯を失う原因  
1位 歯周病 (37.1%)  
2位 虫歯 (29.2%)  
3位 破折 (17.8%)  
歯周病発生率  
歯周病発生率 虫歯発生率 破折発生率

30代以上の7割の人が歯周病に  
歯周病の進行  
年齢を問わず歯が生えたら 日々ケアをすることが大事です

歯周病ケアの方法  
なんといっても歯磨きです  
歯周病セルフケアに適した歯ブラシのポイント  
1. 毛先の硬さは、歯周病予防に効果的なソフトな歯ブラシがおすすめです。  
2. ストップ部分の硬さは歯ぐきと歯の間にしっかりと届くようにすることが大切です。  
3. 毛先が歯の隙間に届くように、歯ぐきと歯の間をしっかりと磨けるようにすることが大切です。  
4. 歯周病予防に効果的な歯ブラシは、歯ぐきと歯の間をしっかりと磨けるようにすることが大切です。

虫歯の原因  
虫歯の原因  
虫歯の原因

歯の健康セルフチェック  
歯の健康セルフチェック  
歯の健康セルフチェック

虫歯の原因  
虫歯の原因  
虫歯の原因

日本人の年代別平均残存歯数  
日本人の年代別平均残存歯数  
日本人の年代別平均残存歯数

歯の健康セルフチェック  
歯の健康セルフチェック  
歯の健康セルフチェック

編集後記 本日、会員になられた大和証券(株)山形支店支店長 国政高志様、今後とも、よろしくお願いいたします。鬼頭先生の卓話で、歯のメンテナンスの重要性和健康への影響がわかりやすく説明され、今後の参考になりました。ありがとうございました。(担当/工藤和夫)