

# Everyone's infirmary

みんなの保健室

## 歯科疾患は病気ではなく生活習慣病です

初めまして、平田歯科医院副院長の平田肇と申します。この度、来年3月まで連載を担当させていただくこととなりました。ご自身の歯を守るために知っていただきたいことを、できるだけわかりやすくお伝えしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

私はこれまで、歯医者とは治療する職業だと思っていました。より良い治療をすることが歯科医師の役割であると信じ、研鑽を積んできた結果、国際的なコンペティションに日本代表として参加させていただけるようになりました。

しかし、あるとき、歯の治療をしても「歯」そのものは元には戻らないことに気づきました。治療で削った歯は再生せず、詰め物もかぶせ物も、あくまで失った部分を補う「代わりもの」です。

さらに、治療した歯にはさまざまなリスクが残ります。だからこそ私は、悪くなってから治すのではなく、その前に防ぐことこそ大切な歯科医療なのだという結論にたどり着きました。

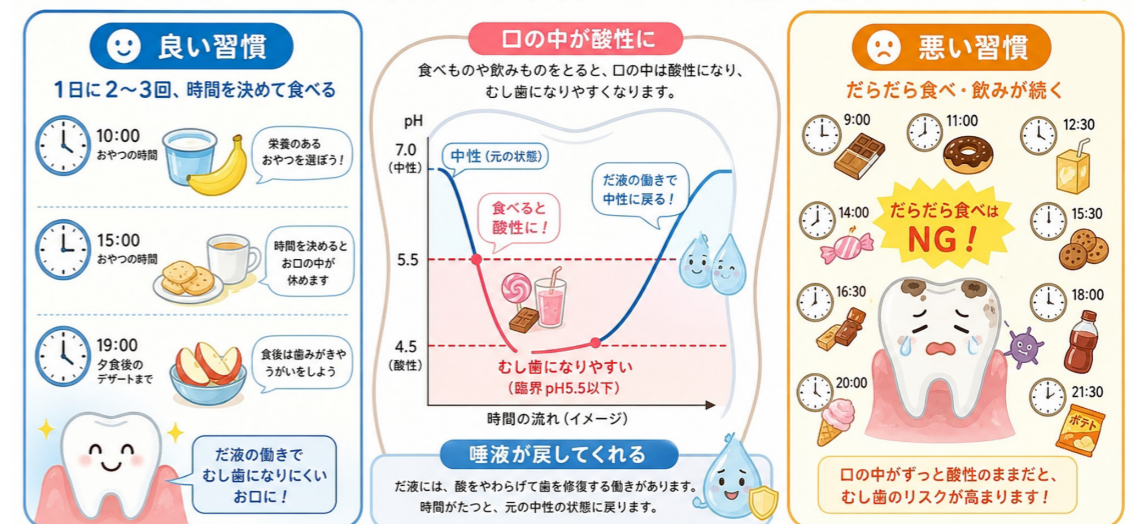
### 「歯は治る」と思っていますか？

「むし歯になったら歯医者で治してもらえる」——多くの方がそう思っているかもしれません。ですが、むし歯治療は、壊れた部品を新しい部品に取り替えるようなものです。骨折した骨がくっつくのとは違い、削った歯は元には戻りません。さらに詰め物やかぶせ物にも寿命があります。治療をやり直すたびに歯は少しずつ小さくなり、一本の歯が受けられる治療には限りがあります。

では、むし歯はなぜできるのでしょうか。口の中のむし歯菌は、食べ物に含まれる糖質をエサにして酸を作り、その酸が歯の表面を溶かします。これがむし歯の始まりです。ただし、唾液には溶けた歯を修復する「再石灰化」という働きがあります。口の中では常に「歯が溶ける力」と「歯を戻そうとする力」の綱引きが起きており、このバランスが崩れたときにむし歯になります。バランスが崩れる最も大きな原因は、甘いものの「量」よりも「食べる回数」なのです。

むし歯予防は、特別なことではありません。『間食の時間を決める』『よく噛んで食べる』『フッ素入りの歯磨き粉を使う』など、毎日の小さな習慣が歯を守ることに繋がります。

### おやつの回数が大切！ むし歯を防ぐ食べ方



間健康推進課保健係

# Activity Report

地域おこし協力隊 ~活動レポート~



地域おこし協力隊  
移住・定住促進支援員  
宮内 美希さん

新年度の慌ただしさがようやく落ち着き、地域おこし協力隊は新体制での活動も本格的に動き出してきました。

その中で、新体制では初めてとなるイベント「Oumumede Easter」を5月24日に雄武町図書館で開催しました。図書館内に隠された、いくらすじ子の衣装を探してもらうエッグハントや、合同会社RepProに素材協力いただいた、ホタテの貝殻を使った小物置きづくりのワークショップを実施し、たくさんの方に参加いただきました。子どもたちが夢中になって衣装を探す姿や、ワークショップを楽しむ皆さんの笑顔がとても印象的で、私たち協力隊にとっても嬉しい時間となりました。イベントを通して地域の方と直接触れ合えることはもちろん、少しずつ顔を覚えてもらい声をか

けていただく機会も増え、地域おこし協力隊が地域の皆さんにとって身近な存在になれてきていることを感じています。

こうした交流の中で、何気ない会話や応援の言葉は、日々の活動の励みにもなっています。今回のイベントを通して、改めて「人のつながり」の大切さを実感しました。

また、最近では地域おこし協力隊公式Instagram「雄武町地域おこし協力隊 (@chikiko\_koshi\_oumu)」でも積極的に情報発信を行い、町内の飲食店や、協力隊の日々の活動の様子を紹介しています。「地域おこし協力隊ってどんなことをしているのだろう」と興味を持っていただけたら、ぜひ公式アカウントをのぞいてみてください。

これからも、地域の魅力や私たちの活動を、さまざまな形で発信していきたいと思えます。6月の産業まつりには私たち協力隊も参加しますので、見かけたらぜひ気軽に声をください。皆さんとお話できるのを楽しみにしています。

※地域おこし協力隊でこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

# Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ~おおきになったら~



まどう  
まひな ちゃん

ほろっこのから



まつしま  
りんたろう くん

うみん

