

2009～2010年度  
国際ローター・テーマ



『ローターの未来は  
あなたの手の中に』

# KAWASAKI TAKATSU R.C.

第2590地区第3グループ 川崎高津ロータークラブ

2009～2010

事務局：〒213-0041川崎市高津区溝口2-14-1むらたビル3F  
 例会場：ホテルKSP TEL 044-819-2211  
 例会日：毎週木曜日 12:30 / 毎月第4週 18:00  
 会長：福住 亮雄  
 幹事：細谷 和彦



R.I.会長  
John Kenny

クラブ年度テーマ 『まず行動、そして誇りを持とう！』

## 点鐘・開会宣言・歌唱

福住 亮雄会長 「われらの生業」

## 委嘱状

\* 地区協職業奉仕部門サブリーダー 中田俊彦会員

## 報告

### 会長報告

\* 2009-10年度第2590地区 研究グループ交換(GSE)派遣  
チーム結団式・壮行会の案内が届いております。

日時：4月13日(日)18:30～20:30

場所：ホテルキャロットシティ 5F「ジエビリー」

\* 川崎多摩RCより招聘卓話の案内が届いております。

日時：3月18日(木)12:30～

場所：柏屋 登録料：¥3,000

テーマ：鈴木賢二様(川崎市総合企画局)

「藤子・F・不二雄ミュージアム構想」

### 理事会報告

#### 1.4月のプログラム

4月1日(木)卓話 中村資敬会員 定例理事会

8日(木)卓話 山口由太郎医師「脳の話」

15日(木)第4回クラブ協議会

24日(土)移動例会 献血活動

9:00集合 10:00～16:00

29日(木)休会(みどりの日)

#### 2.5月のプログラム

5月6日(木)休会

13日(木)(午前中養護学校慰問)クラブ例会定例理事会

20日(木)創立25周年記念例会

26日(水)18:00～ 親睦移動例会 インターコンテナホテル

#### 3.花見・夫人デー予算書について 承認されました。

#### 4.R財団「2億ドルのチャレンジ」(新プロジェクト「ラスキャン」)

1年間1,000ドル 国際奉仕予算より

#### 5.事務局PCの購入について

#### 6.25周年記念例会の件 石碑の書体を決めました。

### 幹事報告

近隣クラブ 例会変更のお知らせ

\* 川崎麻生RC：3月12日(金)12:30～

百合丘カントリークラブに変更

\* 川崎北RC：3月17日(水)休会

\* 新川崎RC：3月24日(水)18:00～みやだい倶楽部

\* 川崎多摩RC：3月25日(木)休会

\* 川崎稲生RC：3月26日(金)15:00～

20周年記念式典 ホテルリ

### 諸事お知らせ

\* 本例会後に被選理事会が開催されます。

\* 本日15:30より高津消防署において25周年記念事業  
におけるホールの仮贈呈式が行われます。

\* 本日仮贈呈式終了後、ホテルKSPにおいて25周年記念例  
会実行委員会が開催されます。

\* 次週3月18日の例会プログラムは25周年準備例会です。

## 第33回 例会記録

3月は「識字率向上月間」です。

通算：第1184号

例会日：平成22年3月11日

発行日：平成21年3月18日

今週のプログラム：「会員卓話」

次週のプログラム：「25周年準備例会」

ニコニコネーションメッセージ

### \*RC会員(敬称略)

**福住亮雄** 森山先生、二度目の卓話、楽しみにしていま  
す。頑張ってください。

**三家 護** 3/8に交通安全協会会長田村克久氏が交通  
安全緑十字金賞を受賞され、祝賀会に出席致しました。

**相馬 元** 本日は出席できず申し訳ありません。被選  
理事会の理事の方々、よろしくお願ひします。

	件	合計	累計	目標額	達成率
ローター財団	8	8,000	327,000	336,000	97.32%
米山記念奨学会	7	7,000	308,000	560,000	55.00%
ニコニコBOX	14	17,000	599,000	1,000,000	59.90%
フレンドリーBOX	14	18,000	412,500		

	会員数	出席義務者	欠席数	出席率	MU	前々回修正
本日	28	26	10	61.54%		
前々回	28	26	14	2月27日分	3	57.69%

### クラブ会報委員会

石川演慶委員長 福嶋 徹副委員長

茅根正之委員 相馬 元委員

編集担当：石川演慶



前回は入会卓話として自己紹介が目的でしたので、今回は専門である歯科医として卓話を致します。本日は何故か歯科医の大先輩であります福嶋先生が欠席ですので緊張せずおとしております。

まず、歯科における代表的な疾患は二つあります。

むし歯、加齢、う蝕などと呼ばれています。

もうひとつは歯槽膿漏、歯周病などと呼ばれています。

この二つの疾患について原因と予防法について説明します。

#### むし歯とは・・・

歯は「虫歯に対する防御機能」を持っています。それでも条件が悪くなるとこの防御機能は、いとも簡単に崩れてしまいます。

[珪酸質う蝕]

歯は酸によって生じます。その酸が歯の表面を蝕んでいきます。

[象牙質う蝕]

酸によって溶けた穴が珪酸質を貫通すると、中の象牙質という軟らかいところが露出してしまいます。この軟らかい部分でむし歯は進行が早くなり広がっていきます。この時点で冷たいものや、甘いものに痛みを感じたり、むし歯の穴が表面から見えることがあります。

[歯髄炎]

更にむし歯が象牙質を貫通して神経（歯髄）に達すると、強い痛みを感じるようになります。むし歯により一度穴が開くと自然治癒することはありません。

#### むし歯の原因

プラーク（歯垢）と呼ばれるものが主犯格です。歯の表面にべたべたしたもの、あるいは舌でさわるとザラザラした感じがするもの...これがプラークです。

プラークは食べかすではなく、虫歯菌や歯周病菌といわれる細菌からできています。プラーク中には数百万から数億の細菌が含まれていて高濃度源である砂糖などを得ると瞬く間に活動を始め酸を発生します。その酸が長い時間歯に触れたままになると、歯は溶けて穴が開きます。

プラークは歯ブラシをしっかりとすることによって取り除くことができます。しかし水に溶けることはないの、うがいだけで取り除くことは不可能です。

プラークが存在し続けると2～12日後には石灰化（加齢の沈着）して歯石になります。歯石になると歯ブラシでは取れなくなり専門家による除去が必要になります。

#### 歯周病とは・・・

歯肉炎は歯周炎の初期段階であり、むし歯よりも発生頻度が高いものです。しかし痛みを伴うなどの症状がないため保護者にも見落とされがちです。

歯周病は歯に溜まったプラークにより起こされ、成人の80%が進行程度の差こそあれ罹患していると言われています。症状としては歯ぐきが赤くなったり、腫れぼったくなったりし、更に進行すると歯ぐきからの出血、排膿、口臭、歯の動揺が起こります。

歯周病は歯を支える骨や繊維組織（歯ぐき）などの構造を破壊し、歯がガタガタして最終的には歯を失う病気です。またそればかりでなく最近では肺炎、糖尿病、骨粗しょう症、虚血性心疾患、早産などの全身疾患との関連も注目されるようになって来ました。

#### 歯周病の原因

やはり歯の表面に付着したプラークです。

結論としてこの二大口腔疾患の原因はプラークの存在です

#### 二大疾患（虫歯、歯周病）の予防法とは？

虫歯の予防で重要なことは細菌にプラークを作らせないことです。

細菌の栄養となる砂糖をできる限り控える。

砂糖を摂取する頻度を少なくする。

プラークを残さないように歯を丁寧に磨く・・・ブラッシングです。

フッ素、フッ素入り歯磨粉を用いる。

定期的な歯科検診

歯周病の予防も虫歯の予防と同様です。

出来てしまったプラークを確実なブラッシング法で取り除くことが最も大切なことです。「磨いている」と「磨けている」とはまったく別のことです。言い方を変えれば「磨いていても磨けていなければ意味がない」ということです。

飲食後には必ずブラッシングをするということを生活習慣の中に定着させることが予防の重要なポイントになります。酔っ払っても磨きましょう。

また歯ブラシでは磨けない所は歯間ブラシ、デンタルフロス、部分磨き用歯ブラシなどの補助器具の併用も効果的です。これらの選択、使用方法については歯科検診時に歯科医師や歯科衛生に質問するのが良いでしょう。

さて、そのブラッシング法について模型を使いながら説明したいと思います。

#### (1)歯ブラシのあて方

図1のように歯ブラシを歯に対して90度の角度で毛先を歯肉と歯の境目に向けてあてます。（歯ブラシを真横に当てる気持ちで良い）歯ブラシの毛先は軽く当てます。

また、歯の裏側は爪法と同じよう45度ぐらいの角度で磨くようになりますが、できるだけ真横に当てます。最後にフッ化物（フッ素入り）歯磨剤で仕上げ磨きをします。このときに、かみ合わせ部分も併せて磨きましょう。

#### (2)ブラッシング方法

図2のように歯ブラシを90度に保ったまま小刻みに横に動かします。このとき力が入らないように小さい範囲で歯ブラシを動かします。（ポイント1）

毛先を歯肉に強く当てて動かすと歯肉が傷ついたり、強く当てたまま歯磨剤（はみがき剤）を長年使用すると歯磨剤に研磨剤により歯が削れます。（くさび状欠損）

（ポイント2）

歯磨剤をつけるとすっきりして「磨けた気」になるので、歯磨剤を使用せず、ブラッシングをして、仕上げにフッ化物（フッ素）入りの歯磨剤を使うと良いでしょう。

（ポイント3）

スクラビング法は、歯周病になりやすい部分の歯肉と歯の境目や歯と歯の間にもある程度毛先が入り、歯垢（プラーク）除去に効果はありますが、歯周ポケット（歯ぐきが腫れて歯肉と歯の間の溝が深くなっている状態）があると効果が少なくなります。

また大きく動かしたりすると歯肉へのダメージも大きくなりますので気をつける必要があります。正しくないブラッシングの場合には、ただの横みがきになり、効果がないこともあるので、定期的に専門家のチェックを受けましょう。

