

●入会式

中村 陽介

なかむら ようすけ

事業所：税理士法人 中山 & パートナーズ
住 所：川口市北園町 1-36
T E L：048-423-2381
F A X：048-423-2385
役職名：代表社員

村松 朋恵

むらまつ ともえ

事業所：HAP ワークライフサポート
住 所：川口市金山町12-1 Mio川口2F
T E L：048-223-7818
F A X：048-700-4949
役職名：所長



●表彰

ロータリー財団より記念品が届きました。

表彰者(左より)
舟津操会員
朝日恵子会員
丸山恵美子会員
木内賢治会員
小林修会員
網谷徹己会員
小倉克徳会員
内田剛史会員



今週の当番

SAA 多田竜一副委員長



出席委員 阿部雄二郎委員



出席報告

本日分 12月12日
会員数 95名
会場参加 50名
Make-Up 33名
出席率 93.25%

幹事報告 大竹純幹事

幹事報告をご覧ください。

- 12月19日の例会は18:30より小笠原伯爵邸にてクリスマス家族例会になります。新年は1月9日から、1月16日は休会になります。
- 1月16日18:00より、あ楽たにて写真同好会新年会があります。
- 1月21日ゴールド栃木プレジデントC.C.にてゴルフ部コンペがあります。

例会予定

◎1月23日 定例会

場 所/メディアセブン
開 会/12:30~

●クラブフォーラム①

●16日は休会です。

◎1月30日 定例会

場 所/メディアセブン
開 会/12:30~

●クラブフォーラム②

●事務局

〒332-0012
川口市本町1-18-5 NTTビル1F
TEL 048-222-0124
FAX 048-222-0118
http://www.kawaguchi-rc.com
E-mail krc2770@plum.plala.or.jp

Rotary

国際ロータリー第2770地区
第11グループ

2024-2025 KAWAGUCHI ROTARY CLUB

WeeklyReport

●第3124回 定例会

No.16

2025年1月9日配布

2024-2025 年度
会長：請川 かおり
幹事：大竹 純



会長挨拶

会長 請川 かおり

会長挨拶をさせていただきます。

12月は疾病予防と治療月間ですので、私の専門である、歯科についてお話しさせていただきます。歯科の病気は大きく分けて、虫歯と歯周病なのですが、これらを防ぐための体の防御機能として存在しているのが、唾液です。

唾液の効能はたくさんあります。食べ物に含まれるでんぷんを溶かし消化を助ける、お口の中を潤わせて乾燥を防ぎ、噛んで細くなった食べ物を飲み込みやすくしたり発声しやすくする、食べかすを洗い流してお掃除する、などがありますが、特に大切な機能が2つあります。

一つ目は緩衝作用、といわれるものです。人間はだれでも食べ物を口に入れると、歯の表面からミネラル分が溶け出します。これを脱灰、といい、歯の表面がはがれている状態です。ですが、食べ物が口に入ったことを脳が感知すると、唾液の量が増えて、口の中に溶けだしたミネラル分を、また歯の表面に戻してくれます。これを再石灰化、と言います。人間は食べるたびに、脱灰と再石灰化を繰り返しているんです。再石灰化には2時間くらいかかりますので、健康な歯を保つためには食事と食事の間は2時間以上あけることが必要です。虫歯になりやすい人は、だらだらと間食を続けたり、いつも飴をなめたり、ジュースや缶コーヒーなどを飲んでいて、何も口の中に入っていない状態を2時間保てていない人です。

唾液の効能、もう一つは抗菌作用です。唾液は細菌の繁殖を抑えて感染を防ぎます。虫歯も歯周病も、原因は細菌ですので、唾液がたくさんある方が予防に有効です。またコロナウイルスやインフルエンザウイルスなどに対してもバリア機能があります。

唾液は年齢とともに分泌量が減ると言われていますが、では、沢山唾液を出すためにはどうしたらいいのでしょうか？それは、しっかり水分を摂ることです。唾液のもとは血液、血液のもとは水分です。水分を摂ると、腸から吸収され、まず骨髄で血液がつくられて、その血液が唾液腺という場所で唾液に作り替えられます。よく水分をコーヒーや緑茶で摂っているという人がいますが、カフェインやポリフェノールは肝臓で代謝するとき体の水分を使いますので、実は、逆に体は乾きます。ですので、水分は必ずお水で摂ってください。量は毎回、コップ1杯が適量です。起床時にコップ1杯、食事の後にコップ1杯、食事と食事の間にコップ1杯、お風呂や寝る前にコップ1杯、また、コーヒーやお酒などを飲んだ時は、同じくらいの水を飲んでください。あと、起床時のお口の中はお尻よりも汚い、と言われています。これは睡眠時に唾液の分泌量が減り、細菌が増えるからです。なので、起床時はまず歯磨きをして汚れを取ってから、水を飲んだり朝ご飯を食べることをお勧めします。

唾液は1日に1~1.5リットル作られます。これから風邪の季節でもありますので、御白湯や常温のお水で、しっかり水分補給をすることが、歯科の病気のみならず、体全体の健康を守ることを覚えてくだされば幸いです。

以上です。