



THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST

# 長野西ロータリークラブ



例会 毎週金曜日 12:30~13:30 ホテル国際 2 1  
 事務局 〒380-0838 長野市県町576 ☎026(235)2800 FAX 026(235)0016  
 e-mail:nwrc@sweet.ocn.ne.jp

会長／井上 明彦 幹事／南 信行 クラブ会報委員長／関 幸博  
 SAA／小池 裕孝 副 SAA／村田 秀雄

第1285回例会 2014年（平成26年）3月7日（金）

ロータリーを実践しみんなに豊かな人生を  
 ENGAGE ROTARY CHANGE LIVES

会長挨拶 井上明彦会長

「日本の治療技術は素晴らしい」

歯を大切にすることは、おいしく食事ができるだけでなく、健康に暮らすことにもつながる。

大連の知人、東小学さんはこのほど友人に日本の歯科医の技術は中国よりも高いと言い、「日本に行く機会がある人は日本で歯科に行くように」と勧めている。彼は日本滞在中に歯痛に耐え切れず歯医者にかかった。中国帰国後に歯科医に行ったところ、日本での治療痕に驚かれたという。中国の歯科医が驚く理由は「中国にはない技術」で治療されていたかららしい。日本で治療した歯はその後、何年経っても問題ないそうだが、中国で治療した歯は1年ほどで逆に悪化してしまい、彼は「日本でなければ治らない」とわざわざ来日。「日本の歯科治療はやはり進んでいる」と感じたという。

日本では80歳になっても自分自身の歯を20本以上残すことを目指して「8020運動」が展開されている。歯の健康に関する日本の環境はとてすばらしく高い技術の歯科治療を受けられる日本人は幸せなことです。

北川原健院長の卓話を楽しみにしています。

3月のお祝い おめでとうございます

<結婚記念会員>

井上明彦さん 関 幸博さん 土屋孝二さん  
 山口文男さん

<夫人誕生記念>

青木容子さん 伊東けさみさん

<会員誕生記念>

青木 宏さん 飯田弘己さん 倉崎利雄さん  
 関 幸博さん 竜野晃一さん 山田友雄さん



幹事報告 南 信行幹事

- ・ 2月28日開催の長野駅前モニュメント寄贈についての実行委員会報告。
- ・ 本日長野市内 6 RC 幹事会及びゴルフコンペ打ち合わせ会開催 於：みなみ。
- ・ 8日ロータリーリーダーシップ研究会（RLI）第3回目開催。池田エレクト 高井副会長出席。
- ・ 情報集会 3月19日 ご希望の方もどうぞ。

出席・ニコBOX報告 金澤哲也例会運営委員

3/7 (会員57名) 出席31名々々回修正出席率90.20%

- ・若麻績信昭さん☆北川原先生、前回の例会での急遽のお願いありがとうございました。
- ・柄澤重登さん☆確定申告、早く申告して気分スッキリしたいです。
- ・宮川礼二さん☆仕事に復帰しました。

・合計 10,500円 ・スヌーピー 4,951円

・累計 473,956円

地区研修・協議会のご案内 池田会長エレクト

地区協議会と呼ばれていましたが、定款・細則の改訂により、地区研修・協議会となりました。

4月6日に松本大学にて開催とのことで、いよいよ次年度に向けて動き始めました。該当の次年度役員・委員さんは、ご出席宜しくお祈いします。

観桜会のお知らせ 中野会員家族委員長

4月11日は観桜会を18:30～みなみにて開催します。出欠を早めにお祈いします。また、長野市内6RCの親睦ゴルフコンペのご案内も近いうちにお出ししますので、参加・ご協力ください。

会員卓話 北川原 健さん

「歯が割れる！」

歯科医院で「歯が割れている・・・」と言われたことはありませんか？ここ数年、私が「抜歯せざるを得ない・・・」と判断したものの半数以上はこの「歯が割れてしまったもの」です。歯には根があります。この根この先まで縦にひびが入ってしまう事例がこのところ頻発しております。

なぜ歯が割れてしまうのでしょうか？それは、歯がもろくなってきているのに歯にかかる力が大きすぎるからです。若いときは歯もみずみずしく弾力がありますが、老化とともに弾力を失っていきます。特に神経を抜いた歯はもろくなっていま

す。歳をとると膚に水気がなくなり弾力もなくなっているのと一緒にです。なのに、「咬む力」は変わらない。その力に耐えかねて歯が割れます。それに拍車をかけているのが、「よく咬みましょう。咬まないと脳への血流が悪くなりぼけやすいです・・・」といった、巷にあふれている情報です。これ自体は間違った情報ではないのですが、これを聞いた方はほとんど



「よく咬もう」として「強く咬んで」しまう習慣がついてしまうのです。「よく咬む」と「強く咬む」ことは違います。正しくは「弱い力でよく咬む」ことです。「咬む」という行動は、ほとんど無意識下で行われますのでこれを修正することは容易ではありません。咬むときだけでなく、何もしていないときにも歯を食いしばっている方も多いのです。意識してこれを直していかないと歯が壊れます。夜の歯ぎしりはコントロールできないので、「マウスピース」をして寝て頂かなければなりません。一日のうち、歯が接触するのは6～20分、といわれています。普段は、歯は接触していません。歯は道具です。「大切に」使って頂かなければ「壊れる」ことは他の道具と変わりありません。歯を長持ちさせるには、余計な力を歯にかけないことです。

3/14 本日のプログラム

ゲスト卓話 渡辺 隆一さん

「命の連続から考える環境の未来」

例会案内

3月21日 休会

3月28日 会員卓話 西沢 徹さん