

歯周病の原因菌が活発に活動を始めます。活動を始めないうちにプラークを定期的に取り除くと歯周病の進行を遅らせることが出来ます。「定期的」の間隔は人によって異なります。それは、その人の唾液が持つバイ菌をやっつける力の強さや、歯や骨の抵抗力等の差によるものです。



唾液が少ない人や自分でプラークを除去できない人でも、1週間に1回はプラークを全部取ってもらうと、歯周病が今以上に悪化しないのではないかとこの根拠はこの辺にあります。



歯医者は痛くなる前に行くのと、とてもスッキリするところです。近くの歯科医院を活用して健康に過ご

## あいさつでのエピソード

2年前ですが、内牧小学校に、一通の手紙がよせられました。阿蘇に観光に訪れた方からですが、とても爽やかな内容でしたのでご紹介します。

埼玉県 Sさん 男性

突然ながら、先日内牧で経験した感動をお伝えいたしたくペンをとりました。

東京からの小さな団体旅行で、11月13日、熊本城から阿蘇を観光し、内牧のホテルに宿をとりました。翌朝ホテル側の川に掛かる橋の上から、ひとり山並みを眺めていると、自転車で乗った少年が一人「お早うございます」と、とても元気な声をかけて通り過ぎて行きました。白いヘルメットを着用した小学校上級学年の生徒と思われました。内牧小

学校と書かれた矢印のある方向に向かって行きましたから、きっと、貴校の生徒さんだと思います。前日夕焼けに映える雄大な阿蘇に感動し、夜は豊かな湯に大満足し、そしてこの日は、わたくしの70歳の誕生日で清々しい気分を迎えた朝でした。少年が、自然にかけてくれた一言がたまらなく嬉しく、この少年を育むご家庭や学校のことに思いを馳せたことでした。見たこともない内牧小学校ですが、生涯忘れない校名になることでしょう。



横断歩道で、止まってくれた車にお礼のあいさつをする児童たち。

「阿蘇市の子どもたちは、よく、あいさつしますね」と、外部の方からの声が何度も聞かれます。本当にうれしいことです。

あいさつは、人と人とを結ぶ架け橋です。

あいさつは、とても気持ちがいいものです。ご家庭で、また地域・学校・職場であいさつを心がけ、明るいまちをつくりましょう。

おはよう

こんにちは



ありがとう

すみません

さようなら

阿蘇市一声(ひとこえ)あいさつ運動

阿蘇市教育委員会・阿蘇市公民館

してください。  
この歯医者のコラムを読んでみようという気持ちになられた方は、何か、口や歯について気に留めておられることと思います。まずは、かかりつけの歯科医院を見つけてくれるのが良いと思います。「歯医者か、気が重いなあ・・・」とおっしゃる方は、お馴染みの歯科衛生士さんを見つけてみるつもりで歯科医院に行ってみてください。人生いろいろ、お口もいろいろ。慣れ親しんだ環境で、専門的な口腔管理を受けることが、

いろいろな意味で幸せな生活に繋がるものと考えます。  
お酒が美味しく飲めるように歯医者に行くのも本当だし、心置きなくグルメツアーをするために歯医者に行くのも本当だと思えます。冷凍みかんで虫歯が凍みるなんて言う歌は、歯医者への心に凍みて辛いです。  
※イースマイル健診：1〜4歳児を対象に3ヶ月ごとに歯科検診・フッ素塗布・歯科相談を行う市のむし歯予防事業です。