

の方が参加して
いましたが、そ
れでも1割ほど
(ホノルルマラ
ソンは約8割が
日本人!)。僕は
3時間15分の
カテゴリーでス



タートしたのですが、周りほとにか
く外人ばかり。付近では僕が一番の
チビでした。これも海外のレースな
らでは。(写真はゴール直後完走メダ
ルを胸に)

翌日はゴールドコーストの名所巡
りもできました。ホエールウォッチ
で鯨の姿も見てきましたよ。

決して長い時間ではありませんで
したが、本当に充実した時間でした。
機会があれば他の海外レースにも参
加したいなあと企てているところで

す。まずは練習なんですけどね。

ブラッシングの効果

ふれあい歯科に来られる方は真面
目な方が多いです。大学病院などこ
れまで5カ所ほどで勤務してきました
が、明らかに真面目な方が多いで
す。特にメインテナンスで来られる
方たちで無断キャンセルする方はと
ても少ないんです。約束は数ヶ月前
だというのに。

そんな方たちからよく耳にするの
は、「最近忙しくて歯ブラシをサボリ
気味です」などという言葉。それだけ
皆さんがブラッシングの重要性をよ
く知っているということですよ。

ただ、データの歯ブラシによっ
て虫歯を予防できる、歯周病を防げ

るというものはどこにも
ありません。僕の間感とし
ては歯ブラシの効果は3
割くらい。あとは噛み合わ
せの力、唾液の質や歯や歯
ぐきの強さなどで7割くらいとい
うのが実感です。



もちろんブラッシングをおろそか
にして良いという話ではありません。
ただ、あまり神経質になりすぎず、
「いい加減(良い加減)なブラッシン
グ」をおすすめしますよ。真面目な皆
さんたちのためだけの情報でした。

お盆休み

今年のお盆休みは、一四日(土)か
ら一六日(月)までです。