



が四百メートルトラックは万国共通で一周四百メートルです。スタンドから見ているよりも狭く感じます。がんばれば結構後ろの席に座っている人の顔も何となくわかるんですよ。

ただ、ここに何万人という人が入って大声援を送ったり、注目されたいらすごいことだろうなあと思いましたが。まさに夢の舞台です。僕たちにそのような機会は訪れませんが、そういう舞台に立つスターたちの気分を少し味わえただけで幸せでした。

## 歯の詰め物

いろいろな事情で（ほとんど虫歯）

歯を削り、何かを入れなければならぬ時があります。ふれあい歯科の基本方針は「とにかく削らない方向で考える、だめなら最小限に削る」詰め物は「まずはコストパフォーマンスの良い保険の範囲内、それ以上にその方に有利なものがあれば保険外（自費）を相談する」なんです。削る、削らないの判断は別の機会にするとして、詰め物の話。

社会一般の常識として「高いものは良いもの」という意識があります。少なくともこの原理は歯科の詰め物に当てはまりません。理由は簡単、自分の歯の質以上に自分に合ったものはありません。つまり、代わりに入れるものは大なり小なり欠点のあるものなんです。とにかく硬い材質を入れたら良さそうですが、ある程度使っていくと噛み合わせる自分の歯が

割れるなんてことが起きうるのです。そこで僕たちが選択する時に考えている因子を三つ紹介します。

一つは硬さ。硬すぎると噛み合わせに影響し、軟らかすぎると割れます。でも割れてくれた方がまだいいんです。二つ目は金属か否か。金属は少なからずアレルギーの元になりますし、その種類によってもなりやすいものもあります。そこでプラスチック系の材質を選択することもあります。三つ目は審美性。糸切り歯までは保険材質で白い歯が作れるのですが、問題はその後ろ二本くらい。人によって目立つ人、見えない人がいます。

何を優先するのはご本人の希望もあります。気になる方はぜひお声がけください。もちろん装着した後でもご相談くださいね。