

込んだレースで、湖と聞いて何となく平坦なコースを想像していましたが、実際はアップダウン厳しくヘトヘトになりました。

ゴール後、すぐに秋田市内に移動し、念願の日本酒宴会。体の疲れも忘れまさに堪能。

翌日、台風近づく中で講演会。天候のせいので応募数より少なくなってしまうたのですが、それでも多くの方に参加していただきました。

講演後、東京に帰ろうという時にスタッフから「台風で新幹線全部止まっています！」と衝撃報告。飛行機バスもいっぱい結局連泊に。思わぬ形で二日連続宴会に！

そして翌朝、秋田新幹線の始発。皮肉なことに台風一過の晴天。そして自由席なしの秋田新幹線。僕たちはしかたなくデッキに立って出発。狭



いデッキに十人以上がすし詰め状態。若い子たちはカバンの上に座ったり地べたに座り込んだり。それはできないなあ。結局盛岡までつらい立ち状態になってしまいました。豪遊ツアーの最後が：

歯周病から全身疾患

「歯周病になると心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病になる」という話を聞いたことありますか？最近ではテレビ、ラジオの健康番組や雑誌などでも目にします。これらの病気に歯周病菌が関与していると言われています。個人的には？…って感じですが。まあ、

歯周病も生活習慣病なので歯周病になるような方は他の病気を併発するだろうなあと考えていました。

ところが、ある研究でもう一つの可能性が示唆されました。それは、

「歯周病になると歯を失い、奥歯で噛みきれなくなり、野菜や果物の摂取量が減った結果生活習慣病になる」というもの。正直、これはとても合点のいくものです。やはり、生活習慣病ですから細菌感染が主だというのは違うかなあって思っていましたから。ただ、そうなるとやはり野菜や果物を食べるための歯を守ることが本当に重要になります。僕たちの役割も小さくありません。いつまでもしっかりと噛める口を作っていきましょう。