

じゃないかにかかわらず大声で声援をもらいました。練習不足なので多少抑えて入るつもりがオーバーペー  
ス気味。歌舞伎町、曙橋、市ヶ谷、飯田橋。いつもは訪問で走っている場所ですが車道の真ん中を走るのは快適。水分補給の場所でもボランティアの方がみんな大声で応援してくれました。42キロのうちに声をかけられなかった場所はないくらいでした。

ちなみに終盤まではまずまずのタイムだったので最後は足が持たず崩れてしまい3時間37分くらいでゴール。小さなトラブルはありましたがこんなものでしょう。

ゴール後、完走賞のタオルやメダルをもらう時、多くのボランティアの方が一人一人に大声で「お帰りなさい！」って言うってくれるんです。本

当にづらい終盤だったのでジーンときました。

東京マラソンで分かったことがあります。日本ってとってもいい国でみんなとっても良い人たちだ！という事です。もちろん来年も参加しますよ！

## ジレンマ

基本的に歯は削りすぎないという大原則があります。これは皆さんも大きくうなずくところだと思います。しかし、僕たちが教科書で習う歯の削り方は、とにかく削ってしっかりつけておくことでその歯を守るという発想です。ここには大きな矛盾があります。

例えば、表面に小さなむし歯があ

って削らなければならないということがあります。しかし、浅く、小さく削るだけでは金属が作れなかったり、しっかり接着しないことがあります。では、しっかり削ってセメントでしっかり削った方が良いのか。これでは歯にとってダメージが大きく本末転倒です。

実はこのようなジレンマが日常的に多くあります。そして最後はその主治医の考え方なのです。ふれあい歯科ごとうは「とにかく削らずに入れてみよう。もし取れたら次を考えましょう」が基本路線です。僕たちが現役でいるうちにどんな金属も取れない接着剤ができてくれないかなあ…と切望しています。