

の威力を信じすぎだと思っんです。

そんな中で、むし歯予防のキーになるものがあります。それは「食事（飲み物、間食含む）の質」です。なんて言うと、甘いものを控えろという風に聞こえますが、残念ながら糖は砂糖だけではありません。炭水化物にも含まれています。つまりご飯や麺類などです。ちょっと意外ですか？さらに食べる時間です。いつまでもダラダラと食べたりに、間食を何度か挟むというのは口の環境としては良くありません。糖が口の中に存在する時間が長くなるからです。もちろん早食いしろという意味ではありません。

歯磨きが一般化したのはそんなに昔のことではありません。歯ブラシを売り出したのは大正に入ってからで、それまでは一般的ではありません

んでした。やはり今とは食生活がかなり違ったということでしょう。世界的に見ても農耕民族の方が狩猟民族よりも圧倒的にむし歯が多かったことがわかっていきます。まさに日本人ですね。

別にご飯を食べるなということではありません。飲んだ後にメのラーメンはいかがなものか：なんて話です。むし歯予防もやはり食生活ですよ。



### リムジンバス

最近、羽田空港を利用するときは新宿からリムジンバスを利用します。以前は品川から京急を利用していた

のですが、バスの方が圧倒的に楽なんです。とは言え、車は道の事情などで遅れるのではないかと以前は思っていました。ほとんど遅れないことも分かってきました。今や新宿ー羽田間は約30分です。多少割高でも大きな荷物を持たなくていいのでとても楽です。

実はリムジンが好きな理由がもう一つあります。バス停におられるスタッフさんが結構好きなんです。大きな荷物も軽々ともってバスの保管庫に入れたり出したり。さらに出発の時は深々と頭を下げるホスピタリティー。そんな彼らに海外の方が英語で何かを質問されたら流ちょうな英語で回答。先日は中国語で答えるシーンも見ました。と言つことで、リムジンバスのスタッフの隠れファンなのです！