

を削る器具（水が出る機械）、先にバーと呼ばれる刃物を付けて使います（図）。このバーは硬い歯を削るのでダイヤモンドがちりばめられているのですが、これで歯を削る時の感触が人によって全く違います。本当に歯が硬い人は、新しいバーに何度も替えてようやく削れるという人もいますが、軟らかい人は削れ過ぎて怖くなることもあります。もちろん硬さの差はむし歯になりやすさの差にもなります。硬い歯はむし歯になりにくいのです。

この差がどこから来るのかというと、一般的には歯ができる時期の栄養状態やお口の環境と言われています。そうなるのと知りたくないのは大人になってから歯を強く（硬く）するのはどうすれば良いのか。実は歯科界でもあまり言われていません。も

ちろんフッ素を塗ったりすることで多少硬くなることは想像できますが、すぐ弱かった人が強くなるなんてことはありません。

改めて、成長期の栄養だとか環境の重要さを感じてしまいます。

東京マラソン応援！

今年の東京マラソンには出ていません。実は、ボランティアーランナーと抽選に受かったので五年連続出場させてもらったので、今年は応援に専念しようと決意していました。

レース当日は仲間たちと曙橋集合。これも今までのランナー目線から見た良い応援ポイントだったんです。今回は妻の登世子ともう一人仲間の女性が走るということで、応援の幟

も作っていたのですが、いきなり二人とも見つけられないというアクシデント。全員で三万人以上

が通過するのを見ていたのですがわかりませんでした。これでかなり応援部隊も疲れてしまいました。

そこから銀座などで応援するグループと、ゴール手前で応援するグループの二手に分かれました。そこでもかなり前から陣取って他のランナーも応援し、登世子だけは発見できました。

帰りにみんなとトボトボ帰りながら「今日何人見たんですかねえ」「五万人くらい？」「いや、六万人くらいじゃないですか」「ふう〜」
走るよりも応援がづらいなんて：

