



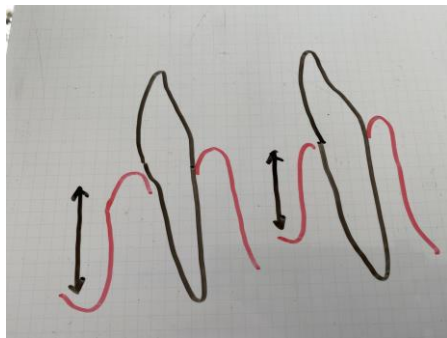
は本当に久しぶりで  
した。すごい断捨離  
をした訳ではなく、  
家具や物をずらして  
チリや埃をきれいに

掃除機で吸い取って、引き出しの中  
もきれいに並べ直すだけでしたが：  
気持ちいい。仕事をする意欲も沸い  
てきました。元々、物を多くため込む  
タイプではありませんが、掃除って  
いいですね。頻繁にはできませんが、  
こういう日を作るようにしたいと思  
いました。

### 歯ぐきの強さ

皆さん、歯周病にならないために  
は…しっかり歯磨きをしなければな  
らないということは分かりますよね。

もちろんそれは重要なのですが、実  
は歯ぐきが強い人とそうでない方が  
います。しかも一目で分かります。図  
は、下の前歯を



横から見た図  
です。矢印の差  
は分かります  
か？歯と歯茎  
の境目から唇  
への折り返し  
までの距離に  
差があります。

実はこの距離とその歯ぐきの厚みが  
歯ぐきの強さの目安なのです。もち  
ろん距離が長く、厚みが厚いほど防  
護層が大きいと言うことになります。  
ですから、歯ぐきが痩せてきて下に  
下がってくると弱くなってきたとい  
うことは分かりますよね。

元々の条件なので、何か鍛えれば

良くなるというわけではありません  
が、自分の特質を知っておくことは  
重要なと思います。

### サロン

今年の野望としては、診療室裏で  
開催しているミニサロンの発展です。  
春からは管理栄養士も入職予定で、  
地域の健康サポートステーション的  
な役割ができないかと考えています。

健康診断などで栄養指導があると  
思いますが、生活環境など全く無視  
して血液データだけ見て行われてい  
るケースが見られます。そこから脱  
却しなければ真の栄養指導はできな  
いと思います。4月からの活動の中  
で新たな展開を考えたいと思います。