

富永はじめすとろろんぐ版 第7号

発行日H27年1月

中央区議会議員 富永 一

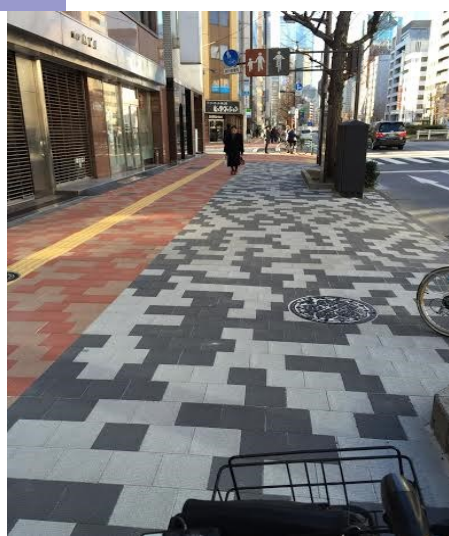
環境建設委員会
防災等安全対策特別委員会
無所属

「伝統を守り 未来へつなぐ！」
これが私の役目です。
見て、聞いて、感じて、考えて、そして行動する。



ちよいとレシピ

自転車の走行空間



「自転車は車道の左側を走る」のは原則ですが、車道走行が危険な場合には歩道を走行してもよいことになっています(歩行者優先)。区内の大きな道路は歩道の復員も広いため自転車通行帯が設けられているところもあります(こちらも歩行者優先)。写真は昭和通りの銀座地区です。歩道の舗装の劣化に伴い、所管である東京都の第一建築事務所が修繕をするにあたり、はっきりと歩行者帯と自転車通行帯を色分けしています。平成29年度を目途に昭和通りを江戸通りまで順次このように修繕していきます。大通りを自転車で走っていると、時として恐怖を感じることがあります。歩行者も自転車利用者もルールを守り、マナーをもって譲り合いながら互いが安全に通行できるように心がけたいですね。

「自転車は車道の左側を走る」のは原則ですが、車道走行が危険な場合には歩道を走行してもよいことになっています(歩行者優先)。区内の大きな道路は歩道の復員も広いため自転車通行帯が設けられているところもあります(こちらも歩行者優先)。写真は昭和通りの銀座地区です。歩道の舗装の劣化に伴い、所管である東京都の第一建築事務所が修繕をする

トマト風味のポタージュ

既製品のコーンスープにトマトジュースを加えるだけ！焦げ付かないようにヘラで混ぜながら、沸騰してきたら火を止めてバターを一欠けら加えて完成。500ccのコーンスープにトマトジュース200ccが目安です。簡単でしょ？



● ● 日本橋上空の首都高をゴジラに外してもらう会 ● ●

来年の夏にゴジラの新作が公開されます。映画の中で、何らかの形で日本橋上空に架かる首都高を無くしてもらうよう制作会社に要望を出すキャンペーンをしています。詳しくはfacebookページ「日本橋上空の首都高をゴジラに外してもらう会」を！！

富永はじめ事務所

〒103-0028 中央区八重洲1-6-15 八重洲とよだ内

03-3271-9235(fax同) 090-5798-1113

tominaga-1chouou@docomo.ne.jp

http://tominaga1.tokyo 公式HP

皆様からのお声をお待ちしております！お気軽にどうぞ！！

「歯の健康対策、口臭の原因は！？」

対談：木村歯科医院院長 木村聡、富永はじめ

富永 人前で話す機会の多い自分です。やはり口臭は気になります。そのことについてお教えいただければと思います。

木村 口臭で悩む人は多いですね。私の患者さんでも、そのために治療に来ている人もいます。

富永 口臭の原因はどのようなものが考えられますか。

木村 口臭の原因としては、お酒、タバコなどの嗜好物やニンニク、ニラなどの食べ物、それに虫歯、歯周病、糖尿病などの病的なことが原因で起こります。

富永 虫歯が原因にもなるのですか。

木村 口の中が不潔になったために、歯の表面に歯垢、プラークとも言いますがそれが付着します。その結果として揮発性硫黄化合物が発生します。代表的なものに硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイトなどのガスがあります。口臭の激しい人はほぼ間違いなく歯周病にかかっています。

富永 今お話の出た歯周病は多くの方が患っていると伺っていますが。

木村 はい、日本人の三十分〜五十歳代の八割以上がかかっています。歯周病は初期のうちはほとんど自覚症状がなく進行し、腫れり、痛んだりする症状が出てきたときにはかなり進んでしまっていることが多いです。

富永 気が付かないうちについて怖いですね。

木村 富永さん、タバコは？

富永 いいえ。タバコと歯周病の関係は？

木村 タバコの煙に含まれている有害物質が歯肉から吸収され、歯周病のリスクを高めます。喫煙者は非喫煙者に比べて数倍歯周病にかかる割合が高いです。

富永 歯周病と関連ある他の病気はありますか？

木村 糖尿病患者は歯周病にかかるとリスクが三倍も高いといわれています。また歯周病の人は心筋梗塞などの心臓血管疾患を発症するリスクが高いと報告されています。

富永 歯周病にかからないようにするには。

木村 歯周病はかかり易く治りにくい病気です。富永では予防がなにより

大事ですね。

木村 はい、ブラッシングなどのケアを毎日しっかり行うことで予防できます。そして年に二〜三回は定期的にかかりつけの歯科医院での受診を勧めます。

富永 歯は大事ですね。よく噛むことによつて認知症にかかりにくいと聞いたのですが。

木村 食べ物をしっかり噛むことで脳への血液量が増え、記憶をつかさどる脳の「海馬」の活動が高まり認知症予防につながると云われています。

富永 歯の無い方は？

木村 歯を失っても入れ歯等の適切な治療により、よく噛むことが出来れば認知症の予防につながりますのであきらめずに治療を受けることが大切です。

富永 歯の健康は体全体の健康につながるのですか。

木村 是非、今後の中央区のために健康な富永さんでいてください。

富永 ありがとうございます。ストロングの源は食べることです。元気に頑張りまします。本日は貴重なお話をありがとうございました。



プロフィール
木村 聡 木村歯科医院院長
 (中央区日本橋小伝馬町7-13 ストリアビル2F
 03-3639-9907)
 昭和58年、小伝馬町に開業。診療のモットーは「インプラントに頼らない歯科補綴(ほてつ)を中心とした全顎治療」
 休みの日には愛車、1981年式ベンツ500SLCでドライブ。この年代の500SLCの保存会のメンバー。
 歯科医師会では理事・副会長を歴任して現会長。

ご自身の健康のために、お家、職場の近くなど、気軽に通える場所に歯科医、内科医、調剤薬局など、**かかりつけのお医者さん**を作っておくことは**大切です**。ぜひ**かかりつけのお医者さん**を作りましょう。

富永はじめの活動を応援していただける仲間を募集しております。FAXにてご連絡ください。入会金・年会費は不要です。

富永はじめ後援会入会申込書 FAX 03-3271-9235

お名前	ご住所 〒
お電話	マンション名等