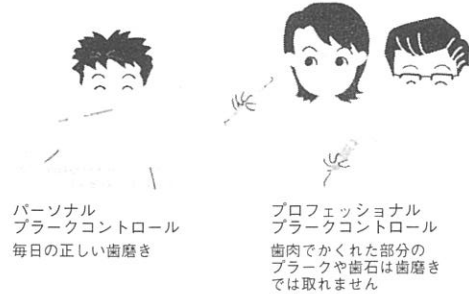


あなたと専門家の連携プレーが大事!!

歯肉の健康を保つには

ブラークコントロールには患者さんと専門家の役割分担があります。歯肉表面と歯の手入れは、患者さん自身による毎日の正しいブラッシングとフロッシング（これはパーソナルブラークコントロールと言います）、そして規則正しい生活習慣が必要です。

歯肉に隠れた歯肉ポケット内の手入れは、歯科医師、歯科衛生士による定期的なスクレーピングを含めたPMTCと言われる歯面清掃（これをプロフェッショナルブラークコントロールと言います）が必要です。



定期検診を受けよう

歯肉の健康を保つには

歯周病は再発しやすい病気なのでせっかく回復した口の中の健康をずっと維持するためには、毎日のきちんとした歯磨きと規則正しい生活習慣が重要です。そして、歯肉ポケット内の歯周病原菌であるグラム陰性菌群は、処置した後12～16週で、もとの細菌叢に戻る傾向がありますので3ヶ月に1回程度専門家による定期的なチェックが必要となります。

歯周病は治療が終わっても患者さんと歯科医師・歯科衛生士の二人三脚は続きます。



高砂青松

The Rotary Club of Takasago Seisho, Japan

Rotary Club



手を貸そう
LEND A HAND

2003～2004年度国際ロータリーのテーマ



例会記録 (2003. 10. 8 (水)) 通算1230回

ソング 「奉仕の理想」

出席報告 (澤田)

9月24日	会員数49名	欠席者 2名	出席率 95.92% <修正による>
10月 8日	会員数49名	欠席者 11名	出席率 77.55%

ロータリー情報 職業奉仕月間・米山月間に因んで

10月は職業奉仕月間と米山月間です。

まず、職業奉仕に因んで。ロータリー（職業奉仕）とは、自己と自己の企業の倫理性を高め、自らと自らの企業の信用性を高めて、そのことにより、企業の安定的かつ永続的な利益を確保していくというものであり、「経営の帝王学」とも言えます。このことを具体的に示しているのが、1987年に、当地区独自で採択・決議された「ロータリー職業訓」です。職業奉仕月間ということで、改めて以下の内容を再確認していただきたいと思います。

- すべての職業は、これを天職と心得、自己の職業に誇りをもつと共に、人の職業に対しては心からなる敬意を払うべきこと。
- およそ職業は、自然の摂理に従って営まれなければならない、徒らに効率

プログラム予定

10月15日(水)	10月22日(水)	10月29日(水)	11月5日(水)
定款第5条第1節(c)により休会	卓話 米山奨学委員会担当	卓話 日本カルチャー研究所 「オゾンの有用性」	卓話 ロータリー財団委員会担当

会長 田水敬雄 幹事 内橋英昭 クラブ会報委員長 大橋卓司

例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室(2F)

事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (0794) 43-0500(代)

のみを重んずるのあまり、それが自然の摂理に反することにならないよう常に謙虚なる心をもつべきこと。

3. 自己の職業にかかわる全ての人々と、互いに人間関係を尊重することが職業の繁栄につながることを自覚し、相互に満足と感謝と信頼の心がよいあうよう心がけるべきこと。
4. 職業によってもたらされる所得は、適正な対価または正当な報酬に基づくべきものであり、もし、これに反する不正または不当な慣行のあるときは、それを排除するために、たゆまざる努力をなすべきこと。
5. 自己の製造もしくは配布する物品または自己の提供する労務もしくは知識については、それを受領する人のために、打算を超えた責任を自覚すべきこと。
6. 自己の職業の繁栄は、同業者の繁栄と共にあることを自覚し、常に業界の倫理基準を高めることに努め、もって共存共栄の道を模索すべきこと。
7. 職業を営むに際しては、常に、人のためにも涙を流す心を失うことなく、かりそめにも、人の涙の上に自らの幸福を求めることのないよう心を配るべきこと。

続いて、米山月間。日本のロータリーの始祖、米山梅吉翁の類まれなる奉仕の精神を記念し、1958年、米山基金として募金が始まった米山奨学金制度。今日では、累計の奨学生が95ヵ国10000名を超え、国内民間では、最大の奨学金制度となっています。

当初は、アジアの国々の平和と発展を目指し、日本において苦学を重ねる貧しい外国人留学生に、救貧慈善的事業として出発しました。戦後55年以上を経過した今、米山奨学事業は、「ロータリーの理想とする国際理解と親善を深めるために、優秀な奨学生を支援し、国際平和の創造と推進に貢献することを目的とする」と、大きく変貌を遂げています。奨学生に求められることは、①学業、②異文化理解、③コミュニケーション能力、④地域交流・ボランティア活動です。

そして、期待される奨学生像とは、「奨学生が母国に帰り、その国の経済や産業の発展に貢献することはもちろん、日本で学んだ知識や技術、および人脈を生かし、母国に限らず世界で活躍する米山フェローが増えること。また、ロータリー精神に触れ、ロータリアンに出会った奨学生が、将来、職業

を通じて国際社会で平和の創造と維持に貢献することが望まれる」としています。

今後とも、援助が必要とされる優秀な苦学生に対する日本留学の手助けが出来るよう、より一層の協力が求められています。

ニコニコ報告

- 田 水 敬 雄 ……先週の例会欠席させて頂きました。結婚記念日のお祝ありがとうございました。
- 柿 木 國 夫 ……ホームクラブを3回欠席致し申し訳ございません。
- 栗 原 康 高 ……誕生日お祝ありがとうございます。
- 廣 瀬 明 正 ……結婚記念日のお祝有難うございます。秋祭前で早退させていただきます。
- 増 田 耕太郎 ……結婚記念日のお祝を頂いてありがとうございます。
- 庄 司 武 ……卓話させていただきます。歯周病の話をしませう。よろしく。

幹事報告

第14回 通算1168回

1. 理事会報告 週報参照
2. ガバナー補佐 今井様より
東播第2グループI.M.開催について
・テーマ 青少年の育成について ～「ゆめこんさーとてっぺん」～
・日 時 2003年11月30日（日）
登録受付10時 開会10:30 閉会17時
・会 場 加古川市民会館
・登録料 10,000円（全員登録）
3. 高砂市国際交流協会より
・「国際交流通信10月号」が届いております。
・高砂市国際交流協会主催、高砂青松ロータリークラブ共催（社会奉仕委員会事業）の市内在住の外国人との交流会（餅つき体験&世界の料理を囲む会）のチラシがきております。
4. 高砂ライオンズクラブより
「2003年度 第一号」が届いております。
以上回覧をさせていただきます。

Yersinia enterocolitica (エルシニア・エンテロコリチカ)

先日、大阪済生会吹田病院で*Yersinia* 属菌に汚染された血液の輸血により、敗血症で死亡するという気の毒な事故があったので、この菌について簡単に紹介してみたいと思います。

エルシニア属菌は、食肉、乳、乳製品、魚介類、野菜などの食品に広く分布している。しかし、病原性のある *enterocolitica* の検出は食品では豚肉に限られる。ヒト患者分離株の血清型は、日本では03が殆どで小児下痢症の1～3%に検出されている。

健康保菌者は03が0.06%と低率であるが食肉業者は0.4%とやや高い。

性状

グラム陰性通性嫌気性小短桿菌。

至適発育温度28～29℃ (0～5℃でも増殖可能)。

病原性

細胞侵入性、カルシウム依存性増殖能、特殊な菌体外膜蛋白産生性などがある。本菌のヒト感染菌量としては 3.5×10^9 個の経口摂取による発症報告があるが実際にはこれより少量菌で感染が成立すると考えられている。

潜伏期間

2～5日と長い。また患者の発生期間も4～15日と他の食中毒より長い。

主症状

- ・ 腹痛、特に右下腹部痛が多い (発現率64～100%)。血液中の白血球数増多もあり虫垂炎を疑う切除手術が4例あった。
- ・ 発熱 (50～90%) は殆ど38℃以上、下痢は必発でなく (21～100%)、軟便が多い。
- ・ 嘔吐は少ない。

治療薬

TC CP SM GM KM などの抗生物質が有効。

検査材料

糞便、水 (1ℓ以上)

主な原因食品

国内14例中原因食品が判明したのは1件 (加工乳) だけである。

汚染された水の使用や豚の腸内容物等による二次汚染が考えられる。



歯肉の健康を保つには 歯周病を予防しよう

歯肉の健康を保つには

■一次予防とは

予防とは、病気が起こる前に発病を防ぐことで、歯周病のない人が口腔清掃や生活習慣に注意して歯周病にかからないようにすることです。これを「一次予防」と言います。

■二次予防とは

病気が重度に進行するのを防ぐ意味でも予防という言葉が使われ、その場合、治療すなわち予防ということで本来の意味での予防ではありません。これを「二次予防」と言い、歯周治療により歯周病の重症化を防ぐということです。

■三次予防とは

歯周病のうち重症の歯周炎では歯槽骨の破壊が強く、治療によっても正常に戻りません。しかし、歯肉炎であればほぼ正常に戻りますが、再発予防のためのブラークコントロールと生活習慣の改善が重要です。この再発予防を「三次予防」と言います。



歯周病治療後の注意

歯肉の健康を保つには

歯周治療により歯周病が改善した後、その再発を防ぐ為に次のことに注意する必要があります。

正しい歯磨きをしよう。

歯磨きは歯垢や食べカスを取り除くだけでなく、歯肉のマッサージの作用があります。歯肉の血行をよくし、細菌に対する抵抗力を増やすのです。

歯ブラシ以外の歯磨き器具も使おう

デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助清掃器具がありますから、歯ブラシでは清掃しきれない歯と歯の間をきれいにしましょう。これらは歯肉にも適度な刺激を与えることができます。

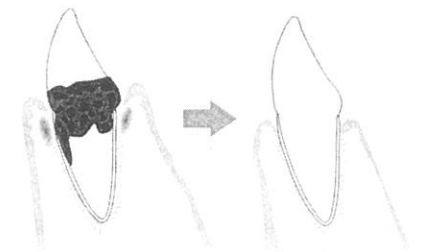
体によい食生活をしよう

口の中の健康は体によい食生活から生まれます。バランスよく栄養を摂りましょう。特にビタミンCは抵抗力を高め、歯肉出血を防ぎ、炎症を抑えます。

日常生活を見直そう

タバコに含まれるニコチンやタールは歯周病への抵抗

力を弱めます。タバコの量を減らし、できれば禁煙しましょう。また、ストレスも歯周病を悪化させますから、日常生活の見直しが必要です。



- ① 正しい歯磨きをしよう
- ② 歯ブラシ以外の歯磨き器具も使おう
- ③ 体によい食生活をしよう
- ④ 日常生活を見直そう