

先生のLife in JAPAN Vol.23



■ Anna・George
 ・1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
 ・2010年8月から只見町英語指導助手。
 ・小学校と中学校で語学の指導を行います。

今年は何年にも比べ初雪が早いように思います。私はクリスマスにイギリスへ一時帰りますが、その前にスノーボードに行くことを楽しみにしています。私にとって、南会津のような数多くのスキー場の近くで生活するのは今回が最後になってしまいます。なので今のうちに十分楽しんでおきたいと思います。世界の中でもこの日本はウインタースポーツをするのに最も適した国の一つだと思います。

只見町の小学校において、とても楽しいハロウィーンの授業をたくさん行いました。今年度はクリスマス授業も同じように楽しく取り組みたいと思います。

す。クリスマスは私の最も好きな時期で、今年には実家に帰り、家族や友達とともに過ごそうと思っています。私はもう2年近くイギリスに帰っておらず、今回の帰省を本当に楽しみにしています。

今年には私にとって、はじめてとなる「感謝祭」の料理を作る年となりました。アメリカでは感謝祭は最も重要な祝日の一つです。しかしイギリスでは通常行われません。アメリカでは、たいてい七面鳥（ターキー）や野菜、そしてピーチパイなどを感謝祭に食べます。私は今まで七面鳥を焼いたことがないので少し緊張していますがチャレンジしたいと思います。

（訳・只見中・平野）



広報ただみ診療所

朝日診療所
 歯科医師 齋藤 さゆり

『美味しく食べてにっこり笑顔』

今回は、歯とお口についてのお話です。歯とお口には、大きく分けて7つの役割があります。

- ① 食べることに話すこと
- ② 脳への刺激
- ③ 殺菌作用や免疫物質を含んだ唾液の役割
- ④ 平衡感覚を保つ
- ⑤ ストレスの発散
- ⑥ 表情をつくる
- ⑦ 歯を失うということは、これらの機能を失うことにつながっていきます。

歯を失う2大原因は、虫歯と歯周病です。歯周病は年齢とともに悪化し、40歳以降では急速に悪化するケースが珍しくありません。そして、歯周病が恐ろしいのは、重症化するまで痛みがないことです。そのため、気づいた時には症状がかなり進んでしまっていることが多いのです。

歯周病を悪化させないためには、歯垢や歯石を綺麗に取り除く必要があります。

「痛くないから」、「時間がないから」、「痛いことをされそうだから」と遠慮をなさらず、定期的（年に2〜3回）な歯科検診をおすすめいたします。専門的な清掃、口腔内の状況にあった適切な口腔清掃アトバイスなどをさ

せていただきます。

定期的な歯科検診と同じように大切なことがもう一つあります。それは「楽しい食事をする」ということです。笑いは健康に非常に良い影響を与えます。楽しい食事をすることもまた、健康にとってもいいのです。

まず、顔の筋肉が刺激され、よく動くようになり、食べこぼしなどがしにくくなります。舌が刺激され、食べ物を噛み砕いたり飲み込んだりする動きが良くなります。さらに、唾液の分泌も促進され消化が良くなります。食べかすがお口の中に残りにくくなります。そしてしっかりと噛むことにより、お口の機能が維持され滑舌が良くなったり、話すことが楽しくなったりします。

お口の環境をきれいに保ち楽しい食事をすることは、健康な毎日を送る土台となります。「美味しく食べてにっこり笑顔」寒さに負けず健康な毎日をお過ごしください。

