

口の健康と妙薬 “好奇心”

市民学園公開講演会

12月19日(土)、中央公民館が開いた講座に約120人が参加し、信州口腔外科インプラントセンター所長の北村豊さんから青年海外協力隊での体験や口の健康の大切さについて話を聞きました。(以下要旨)

口の健康と全身の関わり

口の健康と全身の健康は深く関わっています。口内の細菌は、誤嚥性肺炎、糖尿病や心血管系疾患などさまざまな病気を引き起こしたり、悪化させたりする原因になります。口腔ケアは体の健康を保つことにつながります。かかりつけ歯科医院での定期検診や食事の時にはよくかんで唾液がたくさん出るようにするなど工夫し、口の中を清潔に保つことを心がけましょう。



▲北村豊さん

マレーシアの先住民族から

学んだこと

私は、29歳からの3年間、

青年海外協力隊員としてマレーシアでジャングルに住む先住民とともに暮らしました。

そこでは、日本では考えられないような刺激的な体験ができました。先住民は毒矢や多様なわなで、ムササビやネズミジカをはじめとするさまざまな動物を捕まえていました。私も吹き矢の使い方を教えてもらい、サルや鳥などを狩っていました。

先住民は豊かなジャングルの中で、自らの智慧や工夫を駆使し、五感を使って生活しています。私たちも日常のどこかでそういった感覚を持つことができればいいですね。

好奇心を持って生きていこう

好奇心を持つと人生がより豊かになると思います。好奇心が旺盛な人は、聞き上手話し上手で、周りの人とうい関係を築けているように感じます。何かができない理由を年齢のせいにはせず、好奇心を持



▲ジャングルでの体験にみなさん興味津々です

ち続け、何事にもポジティブに取り組んでいきましょう。また、花瓶に花を挿すなど、ちよつとしたことでいいので、毎日の生活の中で楽しみを見つけられるといいですね。

参加者の感想

- ・ 口腔管理と病気のつながりについての話を聞いて、口の中を大切にしなければと思った。
- ・ ユーモアがあつて楽しい講演会だった。先生の話を聞いて自分も好奇心を持って生きていきたいと感じた。
- ・ ジャングルの写真等興味深いものばかりで、とても面白いお話だった。最後の吹き矢の実演もお見事でした。