



## 虫歯を作らないための食育

虫歯は、歯とばい菌と糖分と時間の4つの条件がそろったところでできてしまいます。それぞれの観点から虫歯予防をしないとイケませんが、時間から考えて、食事のし方により、虫歯になりやすくなるので注意しないとイケません。

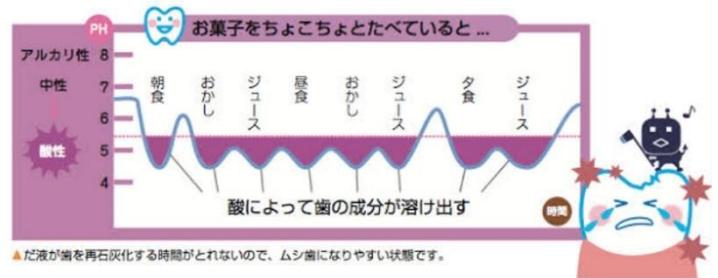
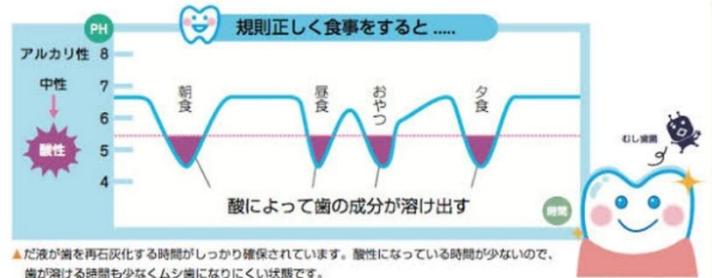
食べたあとのお口の中はpHが酸性になり、歯が溶けやすい状態になってしまいます。歯からカルシウムが溶け出すのです。でも、だ液の力によってpHをだんだん中性に戻してくれます（唾液緩衝能）。また、カルシウムが溶けだした部分をだ液の中のカルシウムが治してくれる作用もあります（再石灰化）。食後およそ20分過ぎて改善していきませんが、その間にまた何かを食べてしまうと、再び酸性に戻ってしまい、カルシウムが溶け出すこととなります。つまり、ダラダラ食べ続けていたり、お菓子をちょこちょこ食べていると、ずっと歯が溶け続けてしまい、虫歯になってしまいます。

つまり、食べない時間をしっかり作ってあげることが、むし歯を作らないためにもとても大切です。もちろん、お口の中に食べかすが残っている状態も良くないので、食後にしっかり歯磨きをしてあげることが大事です。忙しくて歯磨きできない時などは、虫歯を作らないガムを噛むのもいいでしょう（「リカルデント」、「ポスカ」、「キシリトール」など）。ガムを噛むことでだ液がよく出て効果的です。

また虫歯になりにくい歯を作るためにフッ素を使うこともとても有効で、一番身近な応用方法は、フッ素入り

宇部歯科医師会 公衆衛生担当理事 田村賢二郎

の歯磨き剤（殆どの歯磨き剤にフッ素は入っています）を使うことです。年齢に応じたフッ素濃度の歯磨き剤で5分以上かけて丁寧に歯磨きをし、磨いたあともフッ素をより長くお口の中に留めておくために、つばを吐き出すだけで水でうがいをしないか、してもペットボトルのキャップ一杯の水で軽くゆすぐ程度にしておき、その後30分以上飲食はしないと歯がより丈夫になってくれます。夜、寝る前が一番効果的です。



## イベントお知らせ

### 第1回環境サロン

#### 「地域の農業持続と地産地消を考える」

○日時： 7月21日(木) 18:00~20:00

○場所： 宇部市隣保館上宇部会館

宇部市中村2丁目6-15 TEL: 0836-34-2535

講演： 種市 豊さん (山口大学農学部 准教授)

中国地方における地域循環型流通と短距離輸送に関する報告 一農産物を対象として一

☆武田尚文さん (宇部市北部地域振興課)

中山間地域の課題解決に向けた取り組み

- ・メ切： 7月18日(月)
- ・参加費200円、オンライン可

### 食育フォーラム (第1回ESD研修会)

#### 心も身体も食べたもので出来ている?

○日時： 2022年 8月20日(土) 14:00~16:00

○場所： 宇部市多世代ふれあいセンター第3講座室  
宇部市琴芝二丁目4-25

○リモート講演：

前島 由美氏 (出雲市 ゆめの森学園園長)

輝きを取り戻す“発達障がい”と

呼ばれる子どもたち

司会進行： 上級食育指導士/河村千代氏・児玉純子氏

- ・メ切： 8月10日(水)
- ・参加費500円、オンライン可

・氏名、電話、対面・オンラインの別を連絡

### 宇部市まちなか環境学習館 銀天エコプラザ

〒755-0045 山口県宇部市中央町二丁目11番21号

交通手段 J R宇部線：「宇部新川駅」徒歩7分

宇部市営バス：「宇部中央バス停」徒歩3分

駐車場 無し (近隣の有料駐車場等をご利用ください)

TEL/FAX 0836-39-8110 E-mail ubekuru@gmail.com

開館時間 9時~17時 HPアドレス <http://ubekuru.com/>

休館日 毎週土・日曜日、祝日、年末年始



## 快適さの「うらおもて」

ラビニア エリシア\*  
株式会社オープンハウス

生き物は、快適さを求めて生息地を選ぶ傾向があります。しかし、多様性に満ちた世界を、共通の快適さをもとにデザインすることはできるのでしょうか？

快適さとは？温度？匂い？水や食物の有無？人間関係？なによりも清潔さ。ビーバーは木でダムを設計しやすい川を選び、野生の植物は放射線で汚染された土地を時間をかけて再生する。一方、人間は、シャワーを浴び、歯を磨き、服を洗う。生き物は無意識のうちに清潔さをデザインするものなのです。

世界で最も人口の多い島、ジャワ島に生まれた私の周りはどこもかしこも混雑していました。インドネシアの最大の課題は、多様な民族からなる市民をまとめるデザイン、中でも廃棄物管理のデザインだと思います。現地の人々はプラスチックをバナナの葉のように扱い、使ったらどこにでも捨てます。インドネシアの自然素材製品は海外で賞賛されていても、国そのものはゴミの山です。

世界で2番目に人口の多い島、日本の本州に住んでいる今の私は、故郷にいるように感じています。目に見えるゴミがない以外は、日本でバナナが1本ずつビニールパックで売られているのを知って、世界の人は

クリーンフリークだと思ってしまうでしょう。ゴミは分別され、集められ、リサイクルされるといいますが、ほとんどは海外から輸入したエネルギーも使いながら焼却されてしまいます。それは本当にクリーンなことなのでしょうか？

日本は世界有数の石炭、ガス、原油の輸入国であり、インドネシアは世界有数の石炭、ガス、パーム油の輸出国です。一方、両国とも二酸化炭素排出量が最も多い国のトップ10に入っています。

私が住んでいるこの2つの国は、どちらもどこかきれいで、そして汚れている。国というものがなければ、地球をきれいに保つのは簡単なのだろうか？

デザインは、経済的な目標達成やある種の快適さを求める願望でもなく、責任を全うするための教育であると思います。

これ以上状況を悪化させないために最善を尽くしましょう。（\*：Lavinia Elysia インドネシア出身 原文英語、日本語訳：益田文和）



日本の一本のバナナ

## 脱炭素と私たちの生活

山口大学大学院技術経営研究科教授 福代和宏

日本政府は2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにすることを宣言しています。これを脱炭素またはカーボンニュートラルと言います。環境省によれば日本の二酸化炭素排出量の6割が衣食住・移動によるものだそうです。私たちの普段の生活が直接・間接的に地球温暖化に影響しているというわけです。

では脱炭素を目指して私たちは何をすればよいのでしょうか？温暖化が気候変動を引き起こし、深刻な気象災害の増加を招いているらしい…ということを知っている方は多いと思います。また、桜の開花の早まりや紅葉の遅れなど、温暖化の影響と思われる自然環境の変化に気づいている方もおられるでしょう。しかし、温暖化と日常の活動を結び付けて考え、行動に移している方はそれほど多くないかもしれません。

本紙をお読みの皆さんは「ぶちエコやまぐち」という言葉をご存知でしょうか。クールビズ、ライトダウン、ノーマイカー、食品ロス削減などいろいろな行動が「ぶちエコ」として紹介されています。もし、「ぶちエコ」という言葉をご存知でなければ、ネットで検索してみてください。そしてひとつでも良いのでぶちエコ活動を実行してみてください。知って実行することが脱炭素の第一歩です。

最近ウクライナ危機や20年ぶりの円安など様々な理由で食糧やエネルギーの価格が高騰しています。

これは生活者にとってはピンチですが、生活を見直すきっかけになると言えます。食糧価格の高騰は食品ロスを減らしていくきっかけに、エネルギー価格の高騰はご家庭の電気・ガス・ガソリンなどの使用量を見直すきっかけにしてはいかがでしょうか。

「ぶちエコやまぐち」啓発  
マスクットキャラクター  
「エコっちゃん」

## 新理事長としてお願い

令和4年6月1日 加藤 泰生

このたび（NPO法人）うべ環境コミュニティー（UKC）の新理事長に選任されました加藤泰生です。10年超に亘るUKCの輝かしい歴史を創り、その礎を築かれた前理事長浮田正夫氏の跡を引き受けるにあたり、私には少々気が重い心境でしたが、これも運命でしょう。

いざ、覚悟を決めると、UKC活動をより躍動的に継続発展させることが責務と考えています。まだまだ何かと戸惑いもありますが、ESDやSDGsの理念（ほとんどが借りものですが）を背景にしたUKC活動には会員のみならず市民一人一人のご協力、ご支援が不可欠と考えます。よろしく願いいたします。