

6月の主な行事



- | | |
|---------------------|--------------|
| 1日 : 写真の日、気象記念日 | 10日 : 時の記念日 |
| 2日 : 横浜開港記念日、長崎港記念日 | 16日 : 和菓子の日 |
| 4日 : 虫歯予防デー | 21日 : 夏至 |
| 5日 : 世界環境デー | 26日 : 露天風呂の日 |



今月のかわら版 : 1 「 生きている富士山 」



日本のほぼ中央にそびえる日本一の山、富士山。古くから霊峰富士といわれ、日本人はその美しい姿に魅了されてきました。

標高：3776m

容積：約548km³（琵琶湖の10杯分）

山頂の平均気温：8月6.0℃ 1月-18.9℃

富士山は、古文献では「不二山」もしくは「不尽山」と書き記されています。「竹取物語」の最後の章では、かぐや姫から不老不死の薬を授けられた帝（みかど）が、家臣に命じて不老不死の薬を駿河国にある天に一番近い日本で一番高い山の山頂で焼くという描写がありますが、最後の記述は、その不老不死の薬を焼いた山のことを、「以来、その山のことを、“ふしの山”と呼ぶようになった」となっています。これは、日本最高峰の並ぶもの無い「不二」の山という意味とされます。その後、鎌倉時代以降に「土が富む」という武士好みの表記が転じて「富士」となりました。

◆富士山の生い立ち◆

富士山は合計3期にわたる大きな噴火活動を通して今の美しい形状になりました。

1. 今から70万～20万年前、現在の富士山のやや北側に小御岳（こみたけ）火山が誕生。噴火を繰り返し標高2400メートルほどの火山に成長しました。
2. 約8万～10万年前になると小御岳火山の中腹で古富士（こふじ）火山が噴火を始め、爆発的な噴火を繰り返しました。

3. 3期目の噴火は、約1万年前。古富士火山の山頂火口かその近辺で噴火が始まり、小御岳、古富士の2つの火山を覆うようにして新富士火山（今の富士山）が誕生しました。約2000年前には現在とほとんど同じ美しい姿が形成されました。

最後の噴火は江戸時代の宝永（ほうえい）の噴火です。1707年12月16日、富士山の南東斜面で起きた大噴火は、最初の3日間は爆発的、その後は断続的な噴火に変わり、16日間続きました。火山灰は関東地方の遠くまで飛び、江戸の町でも雪のように火山灰が降ったため、空が真っ暗になり、屋間もロウソクをともすほどだったようです。

また、富士山には昔から神がいると信じられており、崇高な山として崇められてきました。富士山が噴火すると神がお怒りになったと驚き、恐れられ、富士山頂に神社が建てられているのはそういった理由からのようです。

富士山をユネスコの世界遺産に登録しようとする運動が行われています。当初は世界遺産のうち自然遺産への登録が検討されていましたが、ゴミ問題などで見送られました。現在は文化的景観という観点から、世界遺産のうちの文化遺産への登録手続きがすすめられています。

富士山を日本の山から世界の山へ。富士山の環境を守って、人類共通の財産として、後世に引き継いでいきたいものです。

今月のかわら版 : 2 「 6月4日はむし歯予防デー 」

「6（む）」「4（し）」になんで6月4日はむし歯予防デーです。多くの人が悩まされるむし歯、突然の歯痛から歯医者さんでの治療まで憂鬱な経験がある人がほとんどだと思います。

今からおよそ4000年も前に、むし歯は歯が口の中にいる虫に食べられて穴があいたとする学説が唱えられ、以後ずっと信じられてきました。しかし、18世紀にそのような考え方は否定され、1890年になってやっと細菌が口の中で、食べかすから酸をつくりだし、その酸で歯が溶けたとする考え方が出てきました。この考え方が基礎となって、今では次のような4つの条件がそろった場合にむし歯になると考えられています。

1. むし歯になりやすい歯の質、歯並び、噛み合わせになっている。
2. むし歯菌が旺盛な活動をしている。
3. 歯につきやすい甘いもの（糖質）を多く摂取する食習慣がある。
4. ブラーク（歯垢・しこう）が歯に付着したままになっている時間が長い。



◆寝る前の歯磨きをしっかりとる◆

基本的にむし歯菌は、就寝中の唾液がほとんど分泌されない時間に歯に穴を開けようとします。就寝前の歯磨きは、徹底的に行い、少しでもむし歯菌の量を減らすことを心がけましょう。

◆食生活を見直そう◆

ごく初期の虫歯は、唾液による「再石灰化現象」で自然に修復されます。1日3食の他に間食が増えるほど、この修復作業が間に合わなくなり、虫歯の進行を後押ししてしまいます。だからと間隔を空けずにおやつなどを食べてはいけません。次の食べるまでの間は4時間あけましょう。

◆砂糖も注意◆

むし歯に大きく関係するのが「砂糖」です。砂糖の摂取の方法を考えてみるのもよいですね。コーヒーや紅茶などの嗜好品に入れる砂糖の量を減らす事も考えましょう。また虫歯になりにくい糖が入った食品に変えてみましょう。むし歯になる可能性を出来る限り低くするために、あなたに合ったむし歯予防方法を見つけてください。