

まだまだフロスの大切さを広めたいんです!



2016年9月、品川女子学院で行なわれた文化祭で、ひときわ盛況だった出し物があります。

それが、高校の1年B組が行なった“Whiteeeeth”!

「80歳になっても歯を残そう」と目標を掲げ、

フロスを使った歯周病予防の必要性を伝えた展示です。

展示内容についてはGoodbye Perioプロジェクトのメンバーが全面的にサポート。

129号(2016年11月発行)でご紹介したのを覚えている方もいらっしゃるのではないでしょうか?

文化祭の出し物として大成功を収めた“Whiteeeeth”。

しかし、彼女たちの熱意はそれでは終わりませんでした。

「フロスの大切さをもっと広めたい」と今度はNPOを設立し、学校の外でも活動するようになったのです!

どうしてそこまで行動できたのか? その原動力とは!?

昨年11月、彼女たちが主催した“いい歯の日のイベント”に編集部も参加し、
代表の水野薫さんにお話をうかがいました!

DHのための笑顔のヒント
Wellness & Beauty

||油選び編||



アディポネクチン

アディポネクチンとは、体の脂肪細胞から分泌される“善玉ホルモン”的こと。

「血糖値や血圧を押さえる」「脂肪燃焼」「代謝アップ」など体にとってgood!な働きをしてくれます。

分泌量が少ないとメタボや老化を引き起こしますが、多ければ健康で若々しく長生きに!

ダイエットやアンチエイジングに興味がある人は要注目です☆

アディポネクチンの分泌を増やす方法を、3回にわたってお届けします。

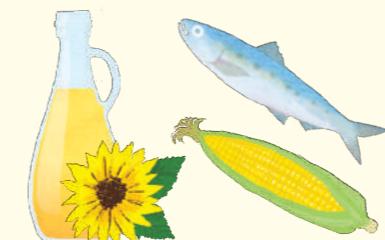
“油選び”が肝心!

アディポネクチンを増やすには、毎日口にするものが大きなカギを握っています。

なかでも意識したいのが、油選び!

どんなにおいしくても、残念ながら健康によくない油があるのです。

○ 摂りたい油



ひまわり油、コーン油、大豆油、紅花油、綿実油、ゴマ油、魚など、「多価不飽和脂肪酸」が含まれるもの。魚はとくにイワシやサンマ、サバなどの青魚がgood!

✗ 避けたい油



バーム油、全乳、バター、チーズ、アイスクリーム、チョコレート、牛肉など「飽和脂肪酸」の含まれるもの。また、マーガリンやカップ麺などの「トランス脂肪酸」が含まれるのは、直接アディポネクチンに関係なくとも摂りすぎると体に良くないことがわかっています。できるだけ避けましょう。



おいしいものを急に全部やめるのは難しいので、お料理で使う油を
ちょっとだけ意識して選んでみるところからスタートしてはいかが?



体調がいいをあたり前にしよう!

Goodbye Perio Project



NPO “Whiteeeeth”代表

水野 薫さん(高校2年生)
インタビュー

文化祭で、歯周病を扱うことになつたのは、クラスメイトが持つてきてくれた80歳になつたとき日本人の歯は9本しか残らない、というデータがきっかけでした。クラス中が「やばい！ やばい！」となつて(笑)。歯が失われる大きな要因が歯周病とわかつたので、文化祭では歯周病の恐ろしさや予防に欠かせないフロスの使い方をお伝えすることにしたんです。当日はたくさん的人に足を運ん

でいただき、商品として販売していたフロスも無事完売することができました。

本来なら文化祭の企画はそれでおしまいです。でも私は「このまま終わらせるのはもったいない！」と思いました。今回歯周病のことを伝えられたとはいってもまだ知らない人はたくさんいます。フロスを毎日している人も少ない。これまで私たちが50代、60代になつたときに歯が抜けてしまうかもしれないし、もしかしたら全身疾患にかかることがある……。そうならないように、もっと知識を広めなきゃ！と思つたんです。

そこで、私たちのクラスだけ活動を続けることにしました。最初は文化祭の延長で、**学校の生徒や後輩に向けて**フロスのお話を。でも、だんだんと「もっと多くの人に伝えていきたい！」と考えるようになつて、NPOを設立することにしたんです。それからは学校の外でも活動でき

るようになり、やれることがかなり増えました！ **品川区の小学校に訪問**したり、**CMを作成**したり。去年の11月8日、いい歯の日には**保護者や生徒に向けたイベント**も開催！ 多くの人に行き渡るCMについて発信することができました。

文化祭からの1年半を振り返ってみると、周りの人を少しずつ変えられたんじゃないかなと思います。以前は私も含め学校でフロスのことを知っている人はほとんどいなかつたんですよ。でも、今はかなり身近な存在です。友達や先生方から「フロス使つていいよー！」と声をかけてもらう機会も増えました。こうやって知識が広まっているのを実感できるのはすごくうれしい。やつてよかつたです。

これからの目標は、フロスを習慣にして知識が広まっているのを実感できるいる人を増やすこと。今はまだ知っている人が多いので、今後は毎日使ってもらえるようにますます活動に力を入れていこうと思います！



Goodbye Perio プロジェクトの
ホームページでも配信中!!

グッペリ 検索



保護者や生徒向けのイベント……日本でももっと予防歯科に目を向けてもらおうと講演会を主催。日本歯科医師会の方や歯科医師などたくさんゲストをお呼びし、「歯周病とは?」という解説や、「どうしたら日本もスウェーデンのような予防ができる?」というディスカッションを行ないました。保護者の方や生徒からもたくさん質問していただき、有意義な時間になりました。



品川区の小学校に訪問……歯周病は小学生でもなりうる病気。早いうちからフロスの正しい使い方を知つてもらおうと近くの小学校を訪問しました。小学生はどんな質問にもエネルギーたっぷりに答えてくれるので楽しかつたです。これをきっかけにフロスを習慣にして、ご両親やお友達にも広めてもらえたならと思います。



学校の生徒や後輩に向けて……4月に新しく入ってきた、中学1年生に向けて歯周病予防の話をしました。なかには文化祭で私たちの展示を見に来てくれた子もいてうれしかったです！ 預の大切さを知つてもらうとともに、「これから的生活で私たちと同じようにやりたいことを見つけてほしい」という想いも込めました。