



演説、説教、スピーチ、会話、何がちがうのですか？

6月27日は演説の日です。由来は1874年(明治7年)のこの日、慶応義塾の三田演説館で日本初の演説会が行われました。「演説」という言葉は慶応義塾を創設した福澤諭吉が仏教語をもとに作ったものです。

1. 演説の特徴

大勢の人を前に、自分の主張や意見を述べて聞き手を動かそうとするものです。

目的: 政治的な支持を得たり、社会を動かしたりする強い説得を目的とします。

形式: 一方的で、感情に訴える力強い表現(パブリックスピーキング)が重視されます。

2. 説教の特徴

宗教的な教えを説いたり、相手の欠点を指摘して教え諭したりするものです。

目的: 相手の行動や心を正しい方向へ導く「教育」や「更生」が目的です。

形式: 上から下(または導かれる側)の立場の人へ向けた教訓的な話し方になります。

3. スピーチの特徴

特定の場面(結婚式や式典、朝礼など)で、構成された話を披露するものです。

目的: 祝意を伝えたり、知識を共有したり、特定のメッセージを分かりやすく伝えることが目的です。

形式: 基本的に一対多のコミュニケーションで、「導入・本論・結び」といった論理的な構成を持つことが多いです。

4. 会話の特徴

二人以上の人で双方向で言葉を交わす日常的なやり取りです。

目的: 情報交換、意思疎通、親睦を深める等、お互いの反応を見ながら進めることが目的です。

形式: 決まった構成はなく、相槌や質問によって話の方向がリアルタイムで変化します。



虫歯の原因は？

人はなぜ虫歯になるのでしょうか？ 私たちの歯は、気づかないうちに少しずつ傷ついていきます。人の口の中には、食べ物と細菌、そして時間が存在します。甘いものを食べるたび、口の中では小さな変化が起きています。それが積み重なると、やがて虫歯になってい

きます。つまり虫歯とは、特別な病気ではなく、毎日の生活習慣が作り出す“結果”なのです。では、虫歯はどのようにしてできるのでしょうか？ そして、どうすれば防ぐことができるのでしょうか？



虫歯はこうしてできる！

食べる……ケーキ・ジュースを食べる子供「おいしい！」

糖をエサに細菌が活動……歯の表面に「バイキン(ミュータンス菌キャラ)」吹き出し「糖をエサに活動する」

酸で歯が溶ける……バイキンが酸(ドロツとした液体)を出す

歯の表面に穴があき始める……エナメル質、象牙質の歯が溶けて穴ができる

虫歯が出来て、痛い……しみる、痛くなる

■虫歯が発生する4つの主要因

細菌(虫歯菌)：ミュータンス菌などの細菌が歯に付着し、歯垢(プラーク)を作ります。この菌が酸を出し、歯を溶かしていきます。

糖分(エサ)：食べ物や飲み物に含まれる砂糖などは、虫歯菌が酸を作るための材料になります。

歯質(歯の強さ)：歯の表面のエナメル質の強さや、酸を中和する唾液の量・質には個人差があり、これらが弱いと虫歯になりやすくなります。

時間：糖分が口の中に留まる時間が長いほど、菌が酸を出し続け、歯が溶けるリスクが増大します

■虫歯を招くNG習慣

間食やだらだら食べ：常に口の中に食べ物がある状態は、酸が発生し続けるため非常に危険です。

磨き残し：歯並びが悪い箇所や奥歯などは磨き残しやすく、そこに菌が蓄積します。

口の乾燥：唾液には口の中を洗う「自浄作用」があります。マウスウォッシュの使いすぎによる乾燥や、口呼吸などは唾液の効果を下げてしまいます。

■予防のためのポイント

フッ素の活用：歯質を強化するために、フッ素配合の歯磨き粉を使用しましょう。

定期検診：自分では気づきにくい初期虫歯(歯の表面が白くなる状態)を見つけるために、歯科医院でのチェックが有効です。最近、特に気になるお口の症状などはありますか？具体的なケア方法や、おすすめのオーラルケア用品についてや医学的なアドバイスや診断については、専門家に相談しましょう。





梅雨の「やってはいけないNG集」

① 食中毒編（最重要）

作り置きを常温で長時間放置
生肉を触った手で他の食材を扱う
まな板・包丁を使い分けない
お弁当に保冷剤を入れない
冷蔵庫を詰め込みすぎる

② カビ・湿気編（梅雨の主役）

部屋を閉め切りっぱなし
濡れた洗濯物を室内に放置
お風呂を換気しない
クローゼットを長期間開けない
エアコン内部の掃除をしない

③ 体調管理編（地味に危険）

のどが渇くまで水を飲まない
冷房を我慢しすぎる／効かせすぎる
睡眠不足のまま過ごす
低気圧による不調を放置

④ 事故・安全編（雨の日リスク）

濡れた床をそのまま放置
傘をさしながら自転車運転
雨の日に急いで走る
車のタイヤ・ワイパー点検をしない
夜間に暗い服装で外出

⑤ 衣類・生活編（意外と盲点）

洗濯物を密集して干す
濡れた靴を放置
一度着た服をそのまま収納
生乾き臭をそのまま着る
タオルを長期間使い続ける

