

「歯周病菌が認知症にかかわる仕組みが解明」っていうニュース、読みましたか。ボクは健康オタクなので、生活習慣病や認知症の予防にかかわるトピックには、ビビッとときちやいます。

歯医者さんって、「虫歯を治すところ」ってイメージじゃないですか。でも虫歯や歯周病は、結果として症状が出ているだけのこと。また最近では審美歯科が幅を利かせているけど、ホワイトニングは健康管理とは直接関係ない。健康管理のポイントが、口腔ケア。そのためにこそ、歯医者さんには利用されるべきなんです。

では、口腔ケアのために、どうやって歯医者さんを利用するか。これには、一般的な問題解決と同様に、2つの課題があります。

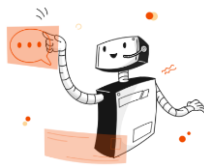
第一は、「良いコーチをさがす」こと。自分に合った歯医者さんを選び、というより歯科衛生士さん選びがたいせつ。

第二は、「良い行動を継続すること」。これには、4つのステップがあつて……。

こういう話になると、やたらと長くなっちゃう。これだから、イヤがられるんだよね。わかっちゃいるけど、やめられない。

音声ファイルから文字起こし

9月13日の記事から。
変換精度が高く、
ビジネス利用にも十分。



動画編集ソフト

9月4日の記事から。
無料で日本語対応。
高機能なのに簡単(^_^)



色塗りゲーム「ブロボ」

9月29日の記事から。
カラフルで躍動感があつて、
世代を問わずに楽しめる。



顔写真を3Dアニメ風に

9月26日の記事から。
ディズニー・アニメのような
ギョロ目化が特徴。



「スマートスピーカーが便利だ」と、ちょっと前に書きました。調べてみたら、もう1年前でした。いまは進化して、画面付きになっていきます。たとえば「天気」を教える、と言うと、音声だけでなく画面にも情報が出ます。

新しいスマートスピーカーを使って、いまは「ユーザー・ライブ」を見ることにハマっています。自宅にいる時は、動画を流しっぱなし。「新宿鉄道ライ

メンテナンス担当たんちゃんメッセージ

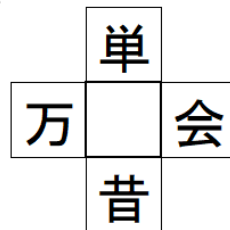
「たんちゃん」は、今まさに走っている電車が、リアルタイムで見られます。もちろん音も出るの、鉄道好きにはたまらない。「淡路島モンキーセンター」も、たくさん猿があちこちに動き回って、見ていて飽きません。

海外の観光地動画も、たくさんあります。海外旅行はなかなか行けないご時世です。から、スマートスピーカーで旅行気分を味わってみては。

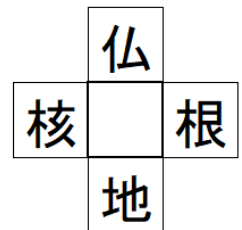
漢字クロス

□に入る漢字は、何か。すべて簡単な字だよ。
答えは、わかった人に聞いてみよう。
ヒント:魚屋さん

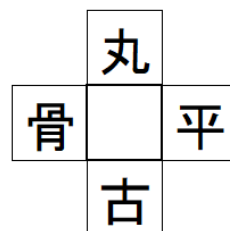
1.



2.



3.



4.

