

読者からのおたより

『丈夫な歯で楽しい人生を』

緑区 山口 茂

認知症の妻の介護を3年してきました。最後に出かけた沖縄旅行で遠出は難しいと思い、それからは自宅でみました。徘徊も出て来て、深夜、妄想して興奮する妻を落ち着かせようと抱くと体が濡れていたこともあります。最期を看とった病院では、私の食事介助で食が進むと言われ朝から通いました。そんな目の離せない状況が続き、自分の歯を磨くことも忘れるくらいでした。



歯が痛みだしたのは、妻の葬儀が終わり、ほっとした時でした。

現在の歯科医院には、技工学校の講師をしている甥っ子からの紹介で、受診し、以後20年間お世話になっています。この先生は、説明もやさしく、扱いが丁寧で、しかも痛くない治療をしてくれます。

私は、今年90歳になりました。家族と同居していますが、今でも自分で出来ることは何でも自分でしています。食べることも洗濯も。人が良いと勧めるものは、何でもやってみる性格なので、電動歯ブラシを2種類と歯間ブラシで、口のケアを続けており、先生に「よく磨けています」とほめられています。人生で歯が一番大切だと思います。痛みがあって食べられないのでは、胃もおかしくなります。そういう意味では、この先生に生かしてもらっていると思います。

肥満改善にと思って46歳から始めた剣道は、ずっと続けています。現在、7段の教師の資格を持ち、今でも週に3回子どもたちに剣道を指導して、こちらもエネルギーをもらっています。

きちんとケアをして、丈夫な歯で、楽しい人生を送りましょう。

第5回 すこやかライフフォーラム

青葉区役所後援

平成24年10月28日(日)13時～15時30分

青葉公会堂(市ヶ尾駅徒歩8分)

驚異の腸内細菌

定員600名

会費900円

講師： 上野川修一 東京大学名誉教授

森田英利 麻布大学獣医学部教授食品科学研究室

日本を代表する専門家から最新の正しい情報が聞けるチャンスです。

ぜひこの機会をお見逃しなく 詳しくはホームページをご覧ください

お問い合わせ事務局 045-962-1184