

読者からのおたより

歯は若さのシンボル

青葉区 福 悦子

中原淳一の著書の中に「歯は理知と若さのシンボル。朝と夜、休む前とにていねいに歯のすみずみまで清潔で真白にする気持ちで磨きましょう」とあります。

私は歯を長持ちさせるために清潔を意識して歯磨きを十分するように心がけていますが、磨き残しがあります。また硬いものを噛むことで噛む力を維持したいと思いますが、噛み合わせが悪いと舌や歯肉を噛んで出血したり、口が開けにくかったりします。そのような症状のときは、34年間全幅の信頼を寄せている先生に治療していただきます。おかげさまで、26本の歯は丈夫です。

3年後には前期高齢者になる私ですが、先生から「若く見えますが、何か秘訣は？」と話しかけられます。若々しく見られるのは、子供のような好奇心を持ち、美しいものに感動する心と身体を動かすことではないかと思っています。

これから高齢者特有の噛み合わせが悪くなったり、顎の骨が弱くなる問題も出てくるでしょう。その時は先生に早期に診察していただき「8020」を目標にしたいです。



今年もサークル i の活動の健康情報を積極的に利用し、心豊かに過ごしたいです。

*8020とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

掲示板

フォーラムをお手伝いいただいたボランティアの方たちと

