

第23回大治町年輪のつどいを開催しました

2月26日(日)に公民館で第23回大治町年輪のつどいを開催し、昨年度60歳を迎えられた方々48名が参加しました。今後のますますのご活躍に期待します。

誓いのことば

私達は、この「年輪のつどい」により、互いの交流を深めると共に、個々の心身向上に努め、60歳からの第二の人生において大いに活躍し、私達会員と大治町のさらなる飛躍を願って、日々健やかにまい進することを誓います。

実行委員の思い

2月26日(日)は天気にも恵まれ、多くの参加をいただき、実行委員13名が試行錯誤で企画しましたアトラクションも大変好評で楽しんでいただいたことと一同感謝しております。

これからの第二、第三の人生を共に謳歌していけたらいいなと感じながら、今後できる限りの出会いを提案しつつ、親睦をさらに深めることができれば幸いです。

第23回大治町年輪のつどい実行委員の皆さん

前列左から、羽廣 京子、松永 康義、高山 幸三、
近藤 文雄、後藤田 麻美子
後列左から、近藤 吉章、鈴木 進、三輪 勤子、
折橋 宏枝、山田 美貴子、神谷 貞男、
小林 達也、立松 絹久(不在)
(敬称略)



「入れ歯の取り扱い方」

入れ歯は口に合わせて精巧に作られています。しかし、なにぶんにも作り物なので使いこなすには慣れること、そして練習が必要です。初めは気になって外したくなりますが、一日我慢して入れてみてください。自分から入れ歯に慣れようとする努力を怠らないことが大切なポイントです。痛んだり傷ついたりしたときは、主治医に相談し調整を受けましょう。

そして食事の練習ですが、最初は軟らかい物や小さく切った物を奥歯でゆっくり噛んでください。入れ歯の前で噛むと入れ歯が動いたり粘膜やあごの骨に負担がかかりすぎることもあるので、奥歯で左右均等に噛むようにしましょう。

初めて入れ歯をして話すと、話にくく自分の声でないような気がします。間もなく慣れてきますが、発音しにくい「サ行」「タ行」など発声練習を鏡の前で表情を観察しながら練習したり、新聞や本などを音読するのも早く慣れるための良い練習です。これらの練習を一つひとつ段階を経て続けることが大切です。

主治医の指示がない限り、寝る時は入れ歯を外しましょう。はめたままでは口が休まる暇がありません。外した入れ歯は入れ歯洗浄剤を溶かした水に一晚浸すことが最良です。

一日使った入れ歯は目に見えなくても汚れが付いています。その汚れはカンジダというカビの一種が主体で、義歯性口内炎などの原因となるものです。カンジダ菌を殺菌する作用のある洗浄剤が市販されていますので、これらを溶かした水の中に入れ歯を浸しておくだけで消毒され、入れ歯についた特有の臭いもなくなり清潔になります。

夜、外しておく翌朝はめた時、少し違和感がありますがすぐに慣れます。まずは、朝起きてすぐに入れ歯をはめてください。食事までにはしっかりと落ち着き、おいしく朝食をいただけます。これを毎日繰り返すことが必要です。なお、主治医の指示で入れ歯をはめて寝る方は、一日のうち数時間は入れ歯を外して口の中を安静にしましょう。

入れ歯は大切な体の一部と考え、手入れを怠らないことが大切です。何かの問題があれば歯科医師に相談してください。清潔な入れ歯で心豊かに健康な毎日を過ごしましょう。

歯の健康講座

海部歯科医師会