

代々伝えられる健康法

平成24年6月10日(日)熊本県歯科医師会館にて「歯の祭典」が開催されました。表彰式典で「高齢者のよい歯のコンクール」の「熊本県賞」を受賞された船津二江さん(83歳)にお話をお伺いしました。



船津二江さん



かかりつけ歯科医=田中仁院長、船津さん



インタビューー、田中院長、船津さん、有尾マリ歯科衛生士

県北部に位置する温泉、灯籠で有名な山鹿市にお住まいで、小さい頃から温泉によく入り若い頃は山鹿灯籠にも参加していたということで、たいへん肌のつやも良い元気な方です。

現在は7人家族で、息子さん夫婦とお孫さんに囲まれて「とてもにぎやかで楽しく暮らしています」と満面の笑顔で語っていただきました。趣味は家庭菜園と、高齢者のサロンに参加されることだそうです。また、週1回通われている「元気クラブ」で教えていただいた体操を毎日家で実践されることが健康を保つ秘訣だそうです。

80歳から毎月欠かさず 定期健診で口腔ケア

船津さんは、3年前まで歯科医院に行ったことがなかったそうですが、サロンで歯と歯の隙間が少し広がっていると指摘されて現在

のかかりつけ歯科医院である田中歯科に通われるようになりました。

田中院長と担当歯科衛生士の有尾さんのお話では、「初診時は健診ということでお見えになられ、歯および歯肉ともに健康な状態でしたが、若干の歯石沈着が認められたため歯石除去だけ行いました」。それから、毎月欠かさず定期健診で口腔内をクリーニングされているそうです。

丈夫な歯は父親ゆすり

家庭内でののお口のケアについておたずねしました。「特に何かしているわけではありません。朝昼晩しっかり歯磨きをして、病院で教えていただいた歯間ブラシを活用しているだけです。ただ80歳で亡くなった父もまったくむし歯がなかったのでせっかく貰った丈夫な歯だから大切にしたい」と言われていました。

また、身体や歯のために、いりこ、こんぶ、鰹節、ごまを混ぜた和え物や家庭菜園で育てた野菜をよく食べ、家族も喜んで毎日食べられるそうです。そのせいか、お孫さんたちもむし歯がほとんどなく健康だそうです。こうした食生活も歯や身体健康増進に大いに役立っていると思います。

核家族化が進む昨今、船津さんのように代々家族に伝えられる健康法や食生活が、自然と子ども、孫へと伝えられ理想的な環境を作られているのだと思いました。

熊本県でも「歯及び口腔の健康づくり推進条例」が施行され、県民の口腔内に関する関心が少しずつ高まってきている中、8020達成者が一人でも多く輩出されるよう我々医療従事者は努力していかねばならないと考えます。

(熊本県歯科医師会 広報委員長 佐藤昭彦)