

今まで自分の歯が何本あるか数えたこともなく、知らずに過ごしてきました。近くの歯科医院へ定期検診のために行った折、先生に「来年は80歳になりますが、私の歯は今、何本ありますか」とお聞きしました。すると「23本です。立派ですよ」と褒めていただきました。80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという「8020（ハチマルニイマル）運動」の

健康で新年を

目標を超えていて、少し安心しました。老化現象とともに歯の大切さにも気を配るようになってきたからです。

こんな寒い時期に私は毎日、夜中に口と喉が渇くし、4、5回はトイレに起きます。そうお話ししたら、それは口呼吸によると思われるし、歯周病の原因にもなるとの説明があり、マウスステープングという予防法

を教えていただきました。細いテープを唇に貼って寝るだけで、こんな予防法があったのかと思い、試しに実施してみました。1カ月くらい過ぎたころから口の渇きはなくなり、トイレは1回で朝までゆっくり休むことができようになりました。何事も実行してみるとだと思ひ、ありがたかったです。

これから健康を維持していくには、常に老いを意識して生活しなくてはいけないと思っています。まずは朝の軽い運動と、できる限り毎日ウォーキングを続けて、足腰を鍛えておきたいです。農繁期は仕事で自然に体を動かしていますが、冬期間は意識して運動しておかなくては、老後の楽しみもないかなと思います。新年を迎えても健康第一で日々を送りたいです

(松本市中川、川窪吉光、79歳)

口差点

こうさてん