

はぐくむ光のびる若芽

(165)

芝崎 宇井 一子

わが家は、主人の両親、小学5年生の長女、保育園に通っている4才の長男、そして私たち夫婦の6人家族です。

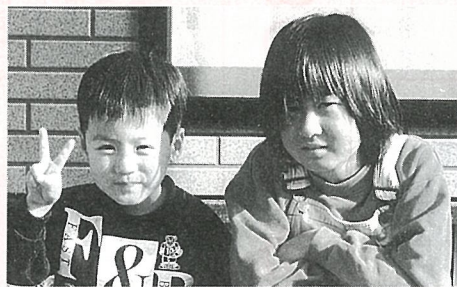
長女の千智は、おっとりしてマイペース、一見しっかり者のようで、意気地がない子ですが、思いやりのある優しい子に育っています。年令問わず友だちも多いようで、それが親にとっては自慢です。

長男の裕人は、年の離れた子のせいかわ、私たちも甘やかして育ててしまいい、人一倍働けわんぱく盛りの毎日です。誰に似たのか気性の激しさが悩みです。

私たち夫婦は、共働きのため、朝から時間に追われその日その日の生活に精一杯で「子育て」について改めて考えたり、相談することもなく時が過ぎてしまいました。父親は、常に寛大な心で子

育てに協力してくれていますが、私は、自分の感情で小言ばかり言ってしまうことが多い、余裕の感じられない子育てだと反省するばかりです。しかし、2人の子どもは、今のところ、それぞれの長所を生かして伸び伸びと育ってくれてい

祖父母の手助けに感謝



おっとりマイペースの千智ちゃんとわんぱく盛りの裕人くん

在は、私たち夫婦、そして2人の子どもたちには貴重なもので深く感謝しています。少しづつ親から自立して自分の夢を持てるようになってきた千智、自己中心的でまだまだ手のかかる裕人、これからも私たちがこの2人に振り回される日々を送ることでしょう。同時に家庭の明るさ、暖かさもこの2人から与えてもらうことだろうと思っ

ています。今まで通り明るく元気に伸び伸びと育つて欲しいと思うと共に自分の道は自分で見つけ、歩んで行けるようになりたいと願っています。そして、私自身、この家族に恵まれたことに感謝し、いつまでも会話の途絶えない明るい家庭でいられるよう努力するつもりです。

ます。それは、たぶん祖母の力が大きいと感じています。親だけでは届かない優しい言葉がけ心づかい、面倒など祖父が暖かく接してくれ、子育てを手助けしてくれているからだと思います。核家族化が進む現代ですが、祖父の存

保健婦メモ

高齢者の口腔ケア

①入れ歯(義歯)の手入れ
高齢になるにつれ、虫歯や歯周病の進行等で歯を失い、入れ歯を入れる人が多くなります。

「ブリッジ」や「局部床義歯」(左図参照)は、歯と歯の間やクラスプ(固定用のバネ)のまわりなどにプラーク(歯垢)がたまりやすくなり、以前にも増して丁寧なブラッシングが必須です。歯ブラシだけでは磨きにくくなる部分が出てくるので、歯間ブラシなどと併用すると良いでしょう。「総義歯」はよく洗うよ

う。同時に家庭の明るさ、暖かさもこの2人から与えてもらうことだろうと思っ

うにして下さい。寝る時はコップの水に浸し、清潔にしておきます。週に1度は義歯用洗剤も使用しましょう。寝る時には必ず歯ぐきを休ませる意味もあります。

また、総義歯になっても歯ぐきの汚れを取り、マッサージ効果を与えるために、ブラッシングが必要です。歯ぐきがブヨブヨしてきて、入れ歯の吸いつきが悪くなり、合わなくなりやすくなります。柔らかめの歯ブラシを使い、歯を磨くのと同一要領で、歯ぐきをブラッシングして下さい。

②口腔ケアで肺炎予防を
高齢の寝たきり者では、

口の中の手入れが、とても大切なことを知っていますか。高齢の寝たきり者は、睡眠中に唾液を誤嚥する(誤って気管に入る)ことが多いと、口の中が不潔で細菌が多いとその細菌を誤嚥することになり、誤嚥性肺炎を引き起こすことにつながります。特に寝る前には、必ず口の中を清潔にしましょう。

③訪問口腔衛生指導

町では、寝たきり者等を対象に歯科衛生士が直接家庭に訪問をして、ブラッシング指導や歯に関する相談を行っています。相談希望のある方は保健センターまでご連絡下さい。

☎ 1158

入れ歯の種類



局部床義歯



クラスプ



インプラント

できるだけ自分でブラッシングを！ 訪問指導の様子



日時 2月7日(日) 午後2時～4時
場所 海匠保健所八日市場地域保健センター
内容 講演 他

ぜんそく教室