

看護師たかこの

# すこやか生活

2018年 6月

梅雨にはいり、湿度が高いのと温度変化が大きいので、体調を整えるのがたいへんですね。私もからだのどこかに不具合を感じます。年だから仕方がないといえば、仕方がないのですが、メンテナンスをしながら健康維持をめざしているところです。

6月は虫歯予防の月です。いつもながら、お口の健康について、おさらいしましょう。歯磨きはちゃんとしていますか？子どもの歯磨きのあとの点検は大丈夫ですか？「80歳まで20本の歯を残しましょう」という、「8020運動」があります。健康はお口から。睡眠から起きた直後には、口の中にはたくさんの菌がいます。最低でもうがいはして、朝食をとるようにしましょう。食後に歯磨きを励行しましょう。歯には歯垢や食物残渣がつきますので、これを除去しましょう。大人は歯間ブラシやフロスも使用することをお勧めします。6か月に1回くらいは歯医者さんに歯の状態を診てもらいましょう。私は4か月ごとに受診しています。歯磨きはしっかり行っているつもりなのですが、必ず何か所か磨き残しを指摘されます。死ぬまで自分の歯で食事をしたいと思えます。成長している子どもにとって、歯の土台である顎も大事です。昔に比べて小さくなっているとの指摘があります。小さくなると歯がいびつに生えてくることがあり、矯正が必要になることがあります。食事をするときに、かまずに飲み込んでしまう子どもは、顎が小さいと言われます。しっかり噛みましょう。一口30回噛み、これは肥満防止にもつながります。子どもにとって間食は、本来栄養補給が主たる目的ですが、内容を考えずに甘いジュースやお菓子ばかりになっている場合は気を付けましょう。虫歯にも肥満にもなりやすいです。よい習慣になるようにしましょう。



話は変わりますが、今の子供たちはたいへんだなど、つくづく思います。小さいころから、幼稚園や学校以外で習い事、スポーツ、塾など、週に何度もいろいろなものに参加していると聞きます。好きでやっているのであればいいのですが、いやいやながら目的もなくしているとしたら、苦痛でしょう。やらされるより自分で考えて決めたことをする方が楽しいです。今の子供たちが大人になった時はどのようになっているでしょう。私が働いてきた世界でも、変化が大きく、仕事をしている以上勉強は続きます。知識はどんどん変わり、昔々学生で学んだことは通用しないものもあります。前回書きました創傷処置も、昔は乾燥させよ、今は湿潤させよ。まったく反対の方法になってしまいました。知識は変わるものです。未来は単純労働はたぶんロボットに代わるでしょう。人間は考えて、判断し、行動する力が求められるでしょう。いかに「考える」ことができるかが、問われます。家の中でも子どもの「なぜ？」に、大変でしょうがむきあいましょう。

たかこ