

# 健康講座

## 春、新しい生活と「お口の健康」の話

尾北歯科医師会岩倉地区会

はまじま歯科クリニック 院長 浜島 悟

四月。岩倉市でも桜が咲き、新しい年度が始まります。入学や就職、転居など、生活のリズムが変わる方も多い季節です。

私は岩倉市で歯科医療に携わる中で、歯の健康についてお話しする機会がありますが、いつも感じていることがあります。それは、歯の話は決して「歯」だけの問題ではなく、その方の日々の暮らしや人生の質につながっている、ということ。

診療の現場では、「最近、食事が楽しめなくなった」「硬いものを無意識に避けるようになった」「人と話すのが少しおっくうになった」といった声を耳にすることがあります。こうした小さな変化の背景に、お口の不

調が関係していることは少なくありません。歯は、食べるためだけのものではありません。話すこと、笑うこと、人と関わること。日常の何気ない場面を、静かに支えています。

岩倉市でも、高齢の方に限らず、働き盛りの世代や子育て中の方が、「忙しいから」「痛みがないから」と、歯科受診を後回しにしてしまう姿をよく見かけます。しかし歯は、不思議なもので、失ってからの方が、治療の選択や負担が増えていくことが多いのです。

大切なのは、完璧なケアを目指すことではありません。「これから、どんな食事を楽しみたいか」「どんな生活を続けていきたいか」そんな

視点で、お口の状態を考えてみることで。

春は、新しいことを始めるのに向いた季節です。最後まで食べたものは何でしょうか。お寿司でしょうか。おせんべいでしょうか。それとも、家族と囲むいつもの食卓でしょうか。

歯科医院は、「痛くなってから行く場所」だけではなく、「これからの生活を相談する場所」でもあります。

新しい一年の始まりに、ご自身やご家族の「お口」と、少し向き合ってみてください。それが、これからの毎日を、少し楽に、少し豊かにしてくれるはず。

