

## 健康コラム《今年も美味しく、健康に》

2026年1月。新しい年が始まりました。

みなさまにとって、いい年になりますように。

年末が誕生日なので、年明けは、いつも”また、年を取るのか〜”と、考えてしまいます。

幸いにも大きな病気もせず、過ごせていますが、年々”無理がきかなくなったな””体は正直だな”と感じています。

そんな私の心と体の健康に必要なものは”花より団子”ならぬ”花も団子も”です。

各地のきれいな景色・花を見に行き、その土地の美味しい食べ物を食べてリフレッシュしています。

そして、”今年も”花も団子も”を続けていきたい”と、願っています。



⇨山口宇部空港にて



⇩萩市 つばきの館にて



そのために、私が続けていることは、定期的な歯科検診です。

私の周りでも、定期的な歯科検診を受けられている方は、以前に比べ増えていると感じています。

私が定期的な歯科検診を受けるようになったきっかけは、特殊健診の歯科検診です。

”着色だけかも”と言われて歯科を受診すると見事に虫歯でした。

それまで、何年も病院にも歯科にもかからない生活でしたので、自分的にはショックでした。

久々に受けた歯科では、予防歯科の説明を受け、定期的に検診を受けることになりました。

3ヶ月毎とはいえ、続けることは簡単ではありませんが、幸いにも通院している歯科医院が、娘の幼稚園から高校まで一緒だった同級生の家で、通院が遅れると学校の参観日に声かけられたり、ということもあり、何とか続けられています。



定期的に歯科検診を受けてよかったなと感じることは、虫歯になってもすぐみつけてもらえるので、治療が1日で終わること（※）。”虫歯治療は何回も通わないといけない”という歯科の印象が変わりました。

（※これは個人の感想です。すべての虫歯治療が1回で終わるわけではありません。m( )m）

十数年通っていますが、歯並びが悪いこともあり、いまだに磨き残し無しは、達成出来ていません。ということで、先月電動歯ブラシを初めて購入してみました。

（四半世紀前から我が家には電動歯ブラシは、あったのですが…。）

ネットで調べてみると、電動歯ブラシには、3タイプあるらしいことが判りました。

自分に合いそうなタイプで数百円と安い電動歯ブラシを、ドラッグストアで購入し、歯磨き後に、いつも磨き残しがあるところを中心に電動歯ブラシで磨いています。

いつもの磨き残しがどうなっているか次の定期歯科検診が楽しみです。



”今年も美味しいモノを食べるぞ！”いやいや、”花も見に行くぞ！”。

みなさんがご存知の”花の名所”や”おいしい食べ物”をご教示いただければ幸いです。