

ぶどう通信

第 22 号

平成 14 年 8 月 19 日

「暑いですねぇ」という挨拶もすでに定番になってしまいましたね。毎年夏は暑いものと決まってはいるのですが、今年の夏はかなりの暑さです。これも地球温暖化の現象なのでしょう。

私たち夫婦は自転車移動ですから特に季節を肌で感じる事ができません。毎年大汗をかきながら訪問するのですが、「暑くて肌が痛い！」と感じたのは今年が初めてかもしれませぬ。僕は普段、メガネをしているので市販のサングラスは使用できないのですが、今年は奮発して度入りのサングラスを作りました。とにかく紫外線がすごく、診療から帰ると目が痛くなってしまっただけでなく、目が見えなくなりました。暑さ

のために寝不足や冷房病になってしまった方もおられると思いますが、秋に向けて体調を整えていきましよう。

入れ歯に慣れる

「入れ歯を夜外さなければいけませんか。」という質問を何回受けたのでしょうか。それだけ関心があることだと思えます。さて、答えはどうなのでしょう。実は、「好きなようにしてください」なのです。

一つの意見としては、歯ぐきにずっと入れ歯が入っているのは血行が悪くなる。歯ぐきを休ませるためにも夜外したほうがいい、という意見です。大学でも一般的にはそのように教わります。しかし、もう一つの意見としては、「入れ歯を洗う時だけ外してください」（つまりほとんど二四

時間）という先生もいます。その方が身体に適合するのが早く、顎の関節のためにもよいという意見です。

実際問題、どちらが正しいとも言いきれません。ただ、どちらかを選択したほうがいいケースもあります。特に自分の歯が残っているような場合には。気になる方は「入れ歯を夜外さなければいけませんか。」と聞いてください。「好きなようにしてください」と答えるかもしれませんが。