



ブリッジというのは歯を抜いたときに、前後の歯を削って歯が連結した形のをセメントで固定した物を指します。ですから、「最近ブリッジが緩んで食事中外れそうになる」ということはないのです。それは部分入れ歯です。

また、「さし歯」という言葉もいろいろ独り歩きしています。これは専門用語ではないのですが、基本的には歯の根っこが残っており（！）、その根を土台にして歯の形を作るものです。歯を抜いた後に「さし歯はできませんか」と聞かれても、「できません」としか言えません。

最後に、意外と混同している「歯垢

(しこう)。英

語では「プラ-

ク」と「歯石」。

歯垢とは、歯

の表面に付く膜状の汚れで、歯ブラシなどで取ることができません。一方、歯石は、石灰化してまさに石のように歯にへばりついたもので、基本的に自分では取れないものです。ですから、「定期的に歯医者さんで歯垢を取ってもらうている」というのはウソです。歯垢は歯ブラシを使って自分で取ってください！歯石は僕たちが取りますからね。

栄養アドバイス

先日、お一人暮らしのある高齢女性のところへ訪問すると、食事記録のノートのようなものがありました。聞いてみると栄養士さんが訪問してくれて、いろいろ栄養のアドバイスを受けたようです。その方はとても

真面目な方で、聞いた話をいっぱいメモしてありました。地域でこういうサービスもあるのかと感心しました。

そこで、そのメモを見てみると、多品種のおかずを用意し、野菜は多くとり、緑黄色野菜だけでなく白いものも重要、油の取りすぎに注意、塩分控えめなどなど…。よく聞くアドバイスですが、「それでどうですか？」とご本人に聞くと、「一人暮らしなのでおかずはいっぱい作れないし食べられないし。買い物も足が悪くて行けない」

食はまさに生活の根幹。その方の生活を見ないで栄養アドバイスしても意味がないですよねえ。「栄養指導を受けて何か変わりましたか?」「いや、なにも」…だそうです。