

こだま新聞

第19号
平成9年5月1日
編集・印刷
児玉医院・歯科
☎0188-75-2092

入れ歯の食事

入れ歯で食事をするときも、苦勞があります。少しでも快適においしく食事をしていただくためのヒントがテレビで紹介されておりました。以下、その内容を抜粋いたしました。

一、見た目は他人のものと
同じような食事にして
あげる。いわゆる「入れ歯
用の食事」とわかるような調
理をしない。漬物やイカなど
の噛みにくいものは細かく切
らないで隠し包丁を入れて見
た目は普通の食事と同じよう
にしてあげると食欲も出るし
周りに気兼ねしないで食事が
できる。

二、食事の前に酸味のあ
るものを摂り、唾液を出
しやすくする。入れ歯を
使用すると口が乾きやすくな
る。特に高齢になると生理的
に唾液の量は少なくなってい
る。唾液が少ないと噛みにく
いし、噛んでも味が分かりに
くくなるので食欲も減る。レ

モン風味のお菓子へできれば
砂糖の入っていないもの、や
梅干しなどを食前に食べると
食が進む。

三、ある程度の大きさが
必要。小さく、薄く調理す
ると噛みやすいように見える
が、入れ歯になるとある程度
の厚さがないと噛み切れなく
なる。最低4〜5mmの厚さが
必要。お浸しのような繊維性
で薄い食べ物のはり巻きのよ
うに巻いて厚さをつけてあげ
ると食べやすい。

四、肉魚類。
トンカツは薄切りの豚肉を
重ねて調理すると食べやす
い。
ステーキは生のパイナップ
ルのおろしにしばらく肉を浸
しておいてから焼くととても
柔らかく食べやすくなる。
魚は甘酢に漬けておいてか
ら焼くと食べやすくなる。



最後に、見た目もおいし
く、食べたいという食欲を誘
う食事にしてあげるのが良い
とのこと。

以上、NHK「生活ほっと
モーニング」からでした。私
はとても参考になりました。
が、皆さんはいかがでした

か。

本の紹介

「ナースが聞いた百人の
泣き笑い入れ歯人生記」

砂書房発行 迫田綾子著

入れ歯を使用しなければな
らなくなった人たちは、入れ
歯を使用していかない人たちの
影で様々な苦勞や苦痛を感じ
ています。家族にさえも言え
ずに我慢していた苦勞を、大
学の歯科付属病院で勤務して
いた著者が、仕事の合間に病
室で聞き取ったメモをもとに
書かれています。

この本を読んだ全国の読者
から寄せられたご自分の体験
談や感想、励ましのもとで「
ナースが聞いた」の続編と
して書かれたのが「かぐや姫
の入れ歯」です。

様々な入れ歯体験記を歯科
専門家としてではなく、看護
する立場で書かれています。
ともすると、教育書、指導書
的なものになりやすい所です
が、治療する側でなく治療さ
れる側の立場に立った書き方
をされているので、とても理
解しやすいのではないと思
います。

入れ歯を使用している人に
とっては同じ苦勞をされる
ものとして励ましになると思
いますし、家族で入れ歯を使
用している人が居られる場合

は本人が言えずにいる苦勞
を察してあげられると思いま
す。一度、読まれることをお
勧めいたします。待合室に置
いてあります。

「伝記 石川理紀之助」

秋田文花出版 佐藤正人著

農聖といわれた石川氏(旧
姓、奈良理紀之助)は秋田郡
山田村(現在の昭和町豊川山
田)の石川家に養子に入り、
石川家の建て直しを手始め
に、農業に絡んだ諸問題に立
ち向かった人物です。種苗交
換会の立役者で、地元の人物
です。で名前は聞いたことが
あると思います。

私の友人で現在、土崎で歯
科医院を開業されている佐藤
正人先生がこの石川理紀之助
の本を出版されています。

佐藤先生が「自分の娘に読
み聞かせよう」と書かれた本
ですから、とても読みやす
く、わかりやすい本に仕上が
っています。

待合室にも置いてあります
が、ご希望があれば本院でも
注文を受け付けます。

終了証

次の皆さんに終了証をお渡
しすることができました。
佐藤 将くん

歯の健康情報

月日	放送局	時刻	内容
4/19	秋田テレビ	09:55	パスタの茹で上がりは歯でチキ
4/26	"	09:55	現役最古参の個人タレントバ
5/03	"	09:55	母と子の良い歯のツケ
5/10	"	09:55	トッパリダ-が語る「猫の歯」

今月の行事

四月

二五日 午後休診 歯科専門学校
二九日 休診(みどりの日)

五月

〇二日 午後休診 歯科専門学校
〇三日 休診(憲法記念日)
〇五日 休診(こどもの日)
〇九日 午後休診 歯科専門学校
一六日 午後休診 歯科専門学校
二三日 午後休診 歯科専門学校
二六日 休診(近代口腔科学研究会)
三〇日 午後休診 歯科専門学校

今月いっぱい、秋田市の歯科専門
門学校の講師を委託されたため、
金曜日の午後が休診になります。
ご協力お願いいたします。

千田 飛鳥さん
千田 瑞穂さん
青山 和希さん
伊藤 史晃くん
「ご苦勞様でした。」