

健口だより

第32号

平成28年11月1日

発行者 日高歯科医師会 西川一雄
発行所 幌泉郡えりも町大和324
TEL 01466(2)3355

入れ歯は人工臓器です

超高齢化社会、長寿大国日本、などと呼ばれるようになって久しいわが国ですが、ただ単に長生きするよりも、なるべく元気で長生きをしていきたい、というのがほとんどの高齢者の願いはないでしょうか？よく言われるように「健康寿命」、「健康余命」をいかにして伸ばしていくかが、今後の課題となっていくでしょう。

東京都老人総合研究所では、健康寿命、健康余命を延ばす一番のポイントとしてあげられているのは、「食物を噛む力（咀嚼力）の低下を防ぐ」ことです。食物を噛む力が衰えると、食事が減り、十分な栄養状態を保てなくなってしまう。つまり、よく噛むこと自体が、咀嚼能力の低下を防ぎ、唾液の分泌を促進し消化を助けるほか、さまざまな好影響を心身に及ぼします。さらに脳の視床下部を刺激しホルモンなどの分泌を促すことで、脳の働きを活発にし、認知症の予防に効果があります。歯を失うことが高齢者における噛む力の低下の主な原因なので、歯の抜けた部分があれば、入れ歯などで治療して噛む能力を回復することが大切です。失った歯のかわりに発音や噛む機能を回復し、美しい口

元を取り戻すための入れ歯はまさに人工臓器です。平均寿命が80歳をこえる現代では、多くの方が入れ歯を使用しています。今号では、このことをテーマに考えてみましょう。入れ歯は、お口に合わせてひとつひとつ丁寧な専門の歯科技工士から生み出されるハンドメイドで精密に作られています。しかし、お口は様々な動きをするので、実際「最初からぴたりということはない」と言っても過言ではありません。また、歯ぐきや頬、唇の粘膜はほんの些細な刺激にも敏感です。ですから、入れ歯がご自身の一部として馴染んでいくためには、いくつかのポイントがあります。

(1) 入れ歯に慣れるために

入れ歯は水に濡らし、手指で丁寧にはめましょう。最初は鏡を見ながら取り外しの練習をしてください。

部分入れ歯では、バネを歯に合わせて、指でしっかり最後まで入れて下さい。途中まで入れて咬み込んで入れると、入れ歯が壊れる原因になります。また、初めての入れ歯は、今までお口の中

になかったものですから、はじめのうちはどうしても気になるものです。

主に次のようなことに気になるようです。

- ◇唾液が出やすい
 - ◇歯や歯ぐきが少し締め付けられる気がする
 - ◇おしゃべりが難しい
 - ◇食事のときに飲み込みにくい
 - ◇食べ物・飲み物の温度や味に対して少し鈍感な気がする
 - ◇気持ちが悪かったり、吐き気がする
- などがあげられますが、多くは2〜3日もすると少しずつ慣れて気にならなくなります。

(2) 入れ歯と上手に付き合うために

お口の柔らかい粘膜の上に硬い入れ歯をはめるのですから、うまく使えるようになるまでには実は練習が必要です。

主にお食事とおしゃべりの練習を行ってみましょう。



① 食事の練習

最初は豆腐・煮魚・野菜の煮物などの軟らかい物や小さく切った物を、奥歯でゆっくり噛んでください。この時のポイントには、両方の奥歯でバランスよく噛むことです。慣れてきたら、だんだんと硬いもの、大きい物にしていきます。

また、食事の時に入れ歯が外れやすくなるので、総入れ歯や前歯がある部分入れ歯の場合、前歯でかみ切らないようにしましょう。

食事をして痛みがある場合は、早めに歯科医院を受診してください。入れ歯は少しずつ調節しながらお口の動きに合うようにしていけます。我慢しても自然と良くなることはまれです。ですので、はじめのうちは頻繁に細かい調節が必要と考えてください。

ある程度慣れるまでに1ヶ月、ほとんどの物が食べられるようになるのに3ヶ月はかかります。無理な使い方を避けて、ゆっくり気長に食事をするのが大切です。

入れ歯をお使いの方のお食事で注意するポイントを挙げました。

●硬いもの、歯切れの悪いものは調理で工夫！

一般的には、硬くて歯切れの悪いイカ・タコ・あわび・固いパンの皮や、ツルツルするこんにゃくなどは入れ歯にとって食べにくい食材です。

包丁で切れ目を細かく入れて歯切れを良くしたり、肉では薄切りを重ねてポリウムを出すなど、調理で工夫すると、家族で同じ食材を楽しめます。

●つぶつぶ食品は気をつけて！

ごまやイチゴのつぶつぶは、入れ歯と歯ぐきの間に入るととても痛いものです。つぶつぶ食品は一度にたくさん口に入れないようにしましょう。もしつぶが入りこんでしまったら、思わぬ痛みの原因になりますので早めに入れ歯をはずして取り除きましょう。

●粘着性のものは少しずつ！

入れ歯に粘着する代表的な食べ物はお餅です。お雑煮のように水分たっぷりにして粘着性を弱めたり、一口を小さくして少しずつ食べれば大丈夫です。大きな焼き餅をがぶりとか大口で頬張る、なんてことは危険ですので避けましょう。

② 話し方の練習

入れ歯をはめてすぐは話しくく、また自分の声と違うような気がする場合がありますが、これはお使いになるうちに慣れて気にならなくなります。まず、発音しにくい「サシスセソ」「タチツテト」の練習をしましょう。大きな声を出して新聞や本を読むのも早く慣れるための練習になります。鏡の前で表情を観察してみるのも良いでしょう。

カラオケなどで歌うのも楽しい練習になりますよ。

(3) 入れ歯のトラブルを防ぐために

①こんな時はすぐに歯科医院を受診しましょう

◇入れ歯があたって歯ぐきに傷ができています

◇舌や頬の粘膜をよく噛む

◇食べ物非常に噛みにくい

◇極端に発音しにくい

◇食事や会話中に入れ歯がはずれる

なかでも歯ぐきの痛みがでたら、受診できるまでは義歯をお休みして傷を大きくしない方が賢明です。ただし、受診する前のお食事では、痛みが激しくない程度にいたわりながら入れ歯をはめて噛んでみてください。そうすることで入れ歯が強くなるので、歯科医院での調整の際は大変参考になります。あまりにも痛みが激しい場合には、使用せずにまずは調整してもらいましょう。

② 大切に取り扱いましょう

入れ歯は清潔に保ち、変形しないように注意することが必要です。

●歯磨き剤はつけずに、入れ歯専用ブラシあるいは歯ブラシを使って、水で洗ってください。

落としたり流したりしないように、洗面器・ざる等の上で洗いましょ。バネや金属の部分も丁寧に洗いましょ。

入れ歯洗浄剤を定期的にお使いになると臭いや汚れがこびりつきにくくなります。



●ご自分の歯が残っている場合は、その歯の歯ぐき付近をよく磨いてください。

●入れ歯をヤスリで削ったり、ペンチで曲げるなど、自分で調節するのは非常に危険ですのでやめましょう。

●入れ歯は乾燥するとゆがんだり割れたりしやすくなります。はずしているときはタッパー等の入れ歯専用の容器に水を入れて保管してください。

●硬いものの上に落としたり、熱湯をかける、火にかける、直射日光が当たる場所に置くなどはやめましょう。

●不必要に入れ歯を舌や唇でいじらないようにしましょう。

●寝る時は入れ歯をはずして、お口を休ませてあげてください。(ただし、どうしても寝るときに入れ歯を入れておきたい方は歯科医師にご相談ください。)

●慣れて調子がよくなっても、半年に一度は歯科医院で定期検診を受けましょう。



平成28年度歯・口に関する図画

ポスターコンクール日高大会入選者

応募枚数・百三十九枚

応募校・えりも東洋小・堺町小・朝日小・東静内小・様似小・浦河小(六校)

(審査結果)



えりも町立東洋小学校 六年 中野 蒼彩



新ひだか町立東静内小学校 五年 友田 悠希

「歯は一生大切に!」 「歯と共に成長していく」



様似町立小学校 五年 辻 絢香 「むしばからはを守ろう」



新ひだか町立東静内小学校 五年 下山 結太 「しっかりみがいて じょうぶな歯」

銅賞

新冠町立朝日小学校 三年 木村 翠 「きれいな歯大切に」

様似町立様似小学校 五年 荒谷 美珀 「歯はきれいにみがこう」

えりも町立東洋小学校 三年 神田 玲美 「星空にかがやく歯」

アイデア賞

新ひだか町立東静内小学校 五年 龍川 草太 様似町立様似小学校 五年 坂本 紳

えりも町立東洋小学校 三年 中野 花怜 えりも町立東洋小学校 二年 神田 千沙希 えりも町立東洋小学校 二年 佐々木 涼太

入選

浦河町立堺町小学校 四年 川島 羽新 浦河町立堺町小学校 四年 芝田 結香 浦河町立堺町小学校 四年 三浦 優子 様似町立様似小学校 五年 遠藤 拓真 様似町立様似小学校 五年 佐藤 漣 様似町立様似小学校 五年 瀬口 和奏 様似町立様似小学校 五年 其田 京華 浦河町立浦河小学校 五年 下屋敷 溪 えりも町立東洋小学校 五年 神田 央海

第31号懸賞クイズ

		3	4					B
	8		A	6			2	
4			5	8			3	
5	7	4	8	1				3
	3	1		9			5	
	9		3	5	2	4	1	
1	6	8		7	5	3	D	
9	4	5				7		
						C		6

解き方

- (1) どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (2) どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (3) 太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。


A, B, C, D に入る数字はなんでしょう？

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、
〒059-3107 日高郡新ひだか町三石旭町275番地
波川歯科内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で6名の方に音波歯ブラシを差し上げます。
締切 **平成28年12月10日(土)** (当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	新冠町	東静内歯科診療所	様似町
日高町立日高歯科診療所	井上歯科医院	波川歯科	島田歯科医院
土井歯科医院	新冠ファミリー歯科	ふなき歯科	ファミリー歯科医院
鎌田歯科医院	新ひだか町	浦河町	えりも町
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	吉川デンタルクリニック	
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	酒井歯科医院	
平取町	平野歯科医院	かつみ歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	原田歯科医院	
振内歯科診療所	中村歯科クリニック	堤田歯科医院	
貫気別歯科診療所	田中歯科医院	青山歯科	

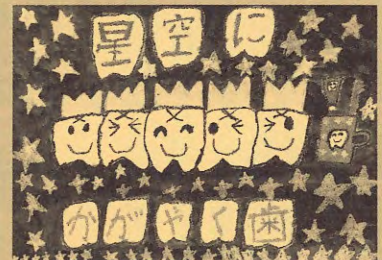
原谷波中山
田本川本口
史博政一
也亮明美史

編集人

今回は、人工臓器としての義歯(入れ歯)による全身的影響などや入れ歯の取り扱いについて、
図画ポスターコンクールの入選者、クイズ、管内会員歯科医院紹介などをのせてみました。

編集後記

おめでとうございます！



えりも町立東洋小学校 三年 神田 玲美 さん
北海道歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール低学年の部で北海道歯科医師会長賞を受賞。