

広告



入れ歯でも食べるも話すも楽しみたい！ 先生、もっと心地よく過ごす方法はありますか？

50歳以上の3人に1人が総入れ歯、もしくは部分入れ歯という現代。入れ歯によるお悩みを抱える方が増えています。そこで、長年、患者さんのお悩みに寄り添ってきた歯科医の塚崎弘明先生に、入れ歯の快適な使用方法をお聞きしました。

お答えします

塚崎弘明先生

大岡山つかさき歯科院長。昭和大学歯学部歯科補綴学教室で27年間地域医療に関わり、外来診療だけでなく、学生教育や研究を重ね、2016年開業。日本補綴歯科学会、日本口腔機能水学会、日本機能水学会所属。



食事・会話・見た目改善だけでなく
認知症予防にもなる入れ歯

—— 改めて入れ歯の役割を教えてください。

塚崎先生 入れ歯の役割として大事なのは、食べ物を噛むこと、話すこと、そして見た目です。また、自分に合った入れ歯を使うことで、身体能力が向上することもあります。例えば、寝たきりだったお年寄りが、きちんと合う入れ歯にすることで歩けるようになったという報告もありますし、認知症の改善に有効であるという研究も進んでいます。噛むということは非常に大切なことです。自分に合った入れ歯を使うというのは、健康に過ごすために重要なことです。

—— 入れ歯が合わないという声もよく聞きますが？

塚崎先生 そうですね。入れ歯の能力には限界があり、もともとの自分の歯で噛んでいた時の能力を10とすると、入れ歯になることで5とか、場合によってはもっと低下してしまうことがあります。今まで噛めていたものが噛めないとか、入れ歯と歯茎の間にもが入ってしまったって痛いということもあります。他に、入れ歯が外れてしまうという不安から、口を開けてしゃべれず、滑舌が悪くなってきたり、また、ごく小さい部分入れ歯だと、外れた拍子に飲み込んで

でしまうという事故もあります。それらを防ぐために、ぴったりと自分にあっていても外れないというのは非常に大事なことです。

—— 入れ歯は一日中つけていた方がいいのですか？

塚崎先生 突然宅配が届いたり、電話がかかってきた時に慌てないように、基本的には起きている間はできるだけ外さない方がいいでしょう。そして夜、寝る前に外して義歯用のブラシで洗った後、義歯洗浄剤を使用すると気になる臭いや汚れも落とすことができます。

自分の口にぴったり合うために
入れ歯安定剤を賢く選ぶ

—— 今は友人や遠くに住んでいる家族となかなか会えない状況で、リモートでお話をされる場合、滑舌が悪いとコミュニケーションが取りにくいですね。

塚崎先生 すぐくびったりしている入れ歯でも、口を動かしたときに少し浮き上がる場合があります。このような場合でも入れ歯安定剤を使用すれば、入れ歯が動かないようになるので、滑舌もかなり良くなります。また、普段から滑舌が良くなるように、お口のトレーニングをするといいですね。

—— 入れ歯安定剤にも種類がありますが、どれを選ぶといいですか？

塚崎先生 特におすすみたいのがクリーマタイプですが、少しべたつきが気になるという方には、パウダータイプをおすすめします。ただし、パウダータイプは持続時間が短いので、1日に数回塗っていたいくこととなります。最初は少し面倒に感じられるかもしれませんが、どちらもものが挟まって痛いといったことはほとんど無くなります。特に下の総入れ歯は、動かないように作るのがとても難しいんですよ。だからそこに安定剤を使うことによって、格段に安定性が向上します。

—— 入れ歯安定剤を使ったことがないという方もいらっしゃいますか？

塚崎先生 結構いらっしゃると思います。それで、使ったことありません、使い方を知らないよんという方には、安定剤のサンプルをお渡しして、試していただくこともあります。

—— 他に、気をつけたほうが良いことはありますか？

塚崎先生 入れ歯が本当に合っているかどうかは、自分ではわかりづらいものです。歯茎は少しずつ痩せてきて、どうしても入れ歯との間に隙間ができて不安定になってきますから、半年に1度は、歯科を受診することをおすすめします。そして、どんなにぴったり合った入れ歯でも、入れ歯安定剤を併用することで、より生活の質が向上することを皆さんに知っていただきたいです。

日常的なトレーニング パタカラ体操

大きな声で、1語ずつ区切るように発声しましょう。
この体操を1日に何回でも行うことで、顔・舌・唇の筋トレになります。



「パ」
唇をはじくように



「タ」
舌先を上の前歯の裏につけるように



「カ」
舌の奥を上顎の奥につけるように



「ラ」
舌をまるめるように

話したり、食べたりする時の入れ歯のお悩みには **入れ歯安定剤** を使うことも1つの方法です

・ 入れ歯の悩みに対して専門家がアドバイス

・ 入れ歯安定剤をはじめとする製品紹介

QRコードまたは下記からアクセス

教えて歯医者さん

検索



提供：グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社