

# ぼたん園 歯つぴー通信

## 健康な暮らしに必要な入れ歯

『歯を失ったままに  
しておく・・・』

身体のバランスが崩れやすくなり、転倒のリスクが奥歯で咬める人に比べ、**2、3倍**高くなるのが厚労省の調査で報告されています。



歯を失ったままにしておくとおくち周りの筋力が低下し、のみ込みに影響して、胃腸に負担がかかります。

一本の歯を失うと周りの歯に負担がかかり、それらの歯にも影響がでますので、歯を失ったら早めに咬めるおくちにしていきましよう。

『むし歯や歯周病で歯を無くしてしまった・・・』

大丈夫です

治療して歯を補えば、転倒リスクは歯が残っている人と変わりません。失った歯を補う方法は

①入れ歯 ②ブリッジ ③インプラント  
があります。

残っている歯の状態や全身状態によって治療できる内容が変わりますので、かかりつけ歯科医にご相談ください。

『咬めるようになると』

バランス良い食事摂れ、唾液も増え、がんのリスクを下げるのが立証されています。咬む動作は脳への刺激になり、認知症の予防にもなります。



転ばぬ先の杖

入れ歯は、柔らかい歯ぐきの上に硬い素材が乗りますので、使い始めてすぐは、新品の靴を履くと靴ずれができるように歯ぐきにあたるところが現れ易くなります。

根気強く調整しましょう。

『入れ歯も定期健診を』

快適に使えていた入れ歯が、もの詰まりするようになった、きゆうくつに感じる、ゆるいなど、使い続けていると入れ歯の微調整が必要になります。大切な入れ歯を長く使うためにも、かみ合わせ、残っている歯のチェック、クリーニングをかかりつけ歯科医で受けましょう。



### 編集後記

入れ歯は食べ物咬む以外にたくさんの役割があります。入れ歯はオーダーメイド、身体の一部です。転倒を防ぐためにもなるべく日中は入れ歯をつけて 過ごしましょう！

四月より歯科衛生士が2名体制になりました。

入居者様の肺炎予防、口腔機能向上を目標に更に努力してまいります。

看護室 歯科衛生士

