



合わない入れ歯を

ずっと使っているよ…

合っていない入れ歯や破損したままの入れ歯を使っている方をたまに見かけますが、そのままにしておいていいのでしょうか？ 答えはNOです。

入れ歯は、咬む力を歯や歯茎全体に分散させる作りになっています。入れ歯が合っていないと、咬む力を一部の歯や歯茎で負担するようになる為、強く力のかかる歯は、だんだん揺れてきて、ついには抜け落ちてしまいます。歯茎や頬、舌は、入れ歯の裏面や縁が強くとたつて傷になり、粘膜がむけて潰瘍ができることもあります。

顎の骨にも不自然な力がかかることにより、入れ歯を支えている顎の骨が吸収して細く減ってしまい、入れ歯が安定しにくくなり痛みが出てしまいます。

そればかりか咬む位置がずれることで顎関節にも変化を生じ、重篤になると元に戻らなくなってしまう。『たかが咬み合わせ』と思う方が多いと思いますが、咬み合わせが合っていないと、上の入れ歯が落ちる、下の入れ歯が浮いてくるなど安定しない状態にな

イラスト…口腔ケアQ&A



り、歯茎や粘膜にたくさん傷が出来てしまいます。

その他にも咬むことは、脳の活性化に寄与する。身体の平衡感覚が向上する。といった役割がありますが、当然合っていない入れ歯だとこれらの効果も半減してしまいます。

いま述べたように合っていない入れ歯をそのまま使い続けて、その人にとって良いことは何もありません。

「痛くないから・・・」「食べれているから・・・」と言いつつも合っていない入れ歯、壊れた入れ歯を使っている方が周りにいましたら、歯科受診を奨めてあげてください。

歯科衛生士からの歯磨きワンポイントアドバイス

歯磨きの補助用具は、補助でなくメインで！

最近では、予防の意識が高まってきていることから歯間ブラシやワンタフトブラシ(部分磨き用)を歯磨きの仕上げに使用されている方も多くなってしまいました。でも、多くの方が仕上げとしてお使いになられているか、もしくは、いつ使用して良いかわからずなんとなくのタイミングで…という方も多いのではないのでしょうか？それは「気になる」ところは、先に磨くべきです。

自分が不得意と感じているところや、歯と歯の間を先に磨くことで歯ブラシで磨く時間が以前より短くても、磨き残しは半分以下に減るといいます。最終結果がでてきます。最初の部分磨きは、ササッと気になるところだけ。全部でなくていいのです。

仕上げの歯磨きは、自分の好きなように2〜3分磨けば最初にポイントがおさえてあるので十分きれいになるんですよ！ご自身の歯磨き時や口腔ケア時も時間短縮できて長く続けられそうですよね！

