

健康づくりはお口から！

歯科衛生士 丸山みどり

合わない入れ歯を使っていませんか？

～合わない入れ歯は、食べられなくなるだけではなく～



たとえば上の入れ歯がゆるくて話しているときに落ちてしまう。下の入れ歯が浮いて、噛むたびに歯肉がこすれて痛い。部分入れ歯の金属が舌に当たって傷ができてしまった。好きな漬け物が噛めなくなった、という声も良く耳にします。

合わない入れ歯を使うと、痛みや不快感があるだけではなく、もともと備わっていた食べる機能が弱くなってしまいます。

そして、そのまま使い続けると、以下の**問題点**が起こってきます。



問題点

1

入れ歯が痛くて食べられない、歯ごたえのある物が食べられないというのは、食べる楽しみを奪ってしまいます。

食べられないことによって、エネルギーが不足することです。食は健康の源。食が細くなると体力や免疫力も低下してしまいます。

問題点

2



問題点

3

合わない入れ歯を無理して使い続けていると、食べたり話したりすることに苦痛を感じ、次第に口の機能を使わなくなってしまうことです。

使わない機能は、すぐに低下します。



入れ歯のせいで食べられない、話せないと思っていたら、いつの間にか食べることや話すこと自体ができなくなっていたということも起こります。入れ歯を調整、新しく入れ歯を作ることで改善しますが、食べる機能や話す機能が低下すると、入れ歯を作り直すだけでは改善されず、お口を動かす運動（口腔リハビリ）が必要になります。

最初は、ぴったりと合っていた入れ歯でも、いつしか違和感を覚えるようになります。それは、顎の骨や歯肉、歯の状態が変化しているためです。入れ歯と上手に付き合うには、入れ歯には、寿命があることを理解すること。違和感を覚えたらすぐに歯科医に相談しましょう。

