

# ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科  
〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原 5-5-1  
電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334  
URL : <http://www.himawaridc.com/>



**入**れ歯は「食べ物

を噛み砕くための道具」だと思っていま

せんか？自分の歯が1本もない、

或いはほとんどない状態なのに、入れ歯を使わずに食べ物を噛んでいる人を見たことがあります。

その人たちは「入れ歯がなくても食べられるから問題ないよ」と言っています。ちよつと待ってください！入れ歯の役割というのは何も「食べ物を噛み砕くこと」だけではないのです。実は入れ歯には他にもいろんな役割があります。

## 食べ物

①入れ歯を入れることで発音がハッキリします。ハッキリした発音で話ができることで周囲の方とコミュニケーションをとるようになり、積極性が増します。

②入れ歯を入れることで、唇の周囲のシワや頬のやつれが少なくなり若々しくみえます。



③入れ歯を入れることで、顎の関節や食べ物を噛む時に使う筋肉を正常な状態に維持できます。

④入れ歯を入れて噛み合わせがしっかりとすることで、体のバランスが保たれます。このことは、高齢者の方に多い転倒予防にもつながります。



⑤入れ歯を入れてよく噛むことで、顎の筋肉が働きます。その働きで脳に血液と栄養素と一緒に送られて、脳細胞が活性化し、認知症の予防につながります。

## その他

・入れ歯を入れてよく噛めることで食事の幅も広がって、バランスのとれた食生活になり、さまざまな疾病予防になります。

・入れ歯を入れてよく噛めることで、食材本来の味が分かり、味付けも薄味で済みます。これは高血圧予防になります。



・入れ歯を入れてよく噛めることで、唾液の分泌が促進されます。唾液は噛み砕かれた食べ物と良く混ぜ合わせて消化吸収を助けます。また、唾液には、殺菌作用でお口の中をキレイにする働きがあります。

このように、入れ歯には「食べ物を噛み砕く」だけでなく、さまざまな役割やメリットがあります。もし、周りに「歯が無いのに」入れ歯を作っていない方”や”入れ歯を使わなくなってしまう方”がいましたら、ご本人に上記のことをお伝えして、少しでも入れ歯を使うことや入れ歯の作製を勧めてみてください。

## ペット紹介コーナー

今回は歯科衛生士の南條さんが飼っているビーグル犬の“バス”十三歳の雄です。バスはイタズラ好きで人懐っこい性格。



見ての通り老犬ですが、お散歩のためお散歩をするたびにヘトヘト。