



**知っていますか？
「入れ歯の日」!**



10月8日 全国認知症の日
「(一)れ(0)せ(00)Compin」

今回は、「入れ歯の日」ということで入れ歯に対する疑問にお答えします。

★入れ歯の役割

入れ歯というほとんどの方は、食べ物を噛むための道具だと思っっているようです。しかし、入れ歯には他にも大切な役割がたくさんあります。

① 残っている歯を助ける

歯が無くても食べられるから入れ歯は使わなくても良いという方がいます。人間の歯は親知らずを除き上下で28本あり、それぞれ役割が決まっています。

毎日の食事で少しずつ残った歯に負担がかかり正常な状態を保てなくなり、また歯が当たっている歯肉に炎症を起し、癌化する可能性もあるのです。

② 噛み合せて正常に保つ

歯は、上下の歯が咬み合うことで一定の位置を保ちます。仮に下の歯が抜けた状態だと、噛み合う上の歯は下へ下がります。横の歯は歯の無い方向へ倒れていきます。そして、その人自身の本来の咬み合わせが狂ってきます。

この狂いは少しずつ起こってきますので、本人は全く気づかない事が多く、年を追うごとに、噛む力が衰え、全身の体力の衰えへとつながってしまいます。また、周辺の筋肉や顎の関節に障害を起すことさえあるのです。

③ 脳への影響

噛むことが脳に様々な影響を与えていることがわかってきました。噛めないままの生活をしていると脳の海馬が萎縮するというデータがあります。海馬は記憶をつかさどる器官であるため、物忘れや認知症が進む原因にもなります。

さらに歯の根っこにある歯根膜という組織は噛む力を精密に測るセンサーで脳の三叉神経につながっています。よって、噛むことでの歯根膜への刺激は脳の中の運動・感覚や記憶・思考、さらに意欲に関係する部分を活性化させることもわかってきました。

こうしたことから、認知症予防、転倒防止、集中力アップ、意欲の向上など、健康的な生活を送るうえでも大変重要な役割が噛むことにはあるのです。

歯がなくても食事ができるということで安心せずに、歯がないところには歯を入れることがとても重要なのです。



噛んで脳に刺激を!



④ その他

嚥下障害についても、適切な入れ歯を入れることで、咬み合わせや顎の位置が改善され、嚥下がスムーズになることがわかってきました。さらに発音が改善されることや審美性も保つことで、コミュニケーションを積極的に取れるなど精神面でも良い影響を与えます。

★入れ歯の誤解

入れ歯を入れれば、歯があった時のように何でも違和感なく食べられると思っっている方がいます。たしかに、入れ歯には様々な利点がありますが、さすがに自分の歯と全く同じというわけにはいきません。口の中に大きな異物が入るといことは、ただでさえ敏感な口の中、たとえ小さなゴマ粒一つ、髪の毛一本でも入ってしまうと、気持ちの悪いものです。

しかし、違和感があるからといって入れ歯を諦めてしまうと、様々な問題があることは先に述べたとおりです。

★入れ歯の心構え

「入れ歯を使えるだろうか」から「入れ歯を使ってみせる」という挑戦する心が大切です。入れ歯は出来た日が完成ではなく、根気よく調整をすることで**その人の一部になります!**何事も諦めない心が大切です。