

歯なしの話

～ 津山歯科医師会 ～



今回は総入れ歯とうまくつきあう方法について話してみましよう。

入れ歯をはめていない、歯のそろった人にとって、歯の一本もない人が総入れ歯を口に入れてどうして食事ができるのかは想像もつかないことでしょう。

総入れ歯は入れ歯のピンクの部分とあごの粘膜が密着し、辺縁がすき間なくふさがれていることにより安定します。逆に言えば、すき間ができて入れ歯と粘膜との間に空気が入ってくるようではすぐにはずれてしまいます。

上の総入れ歯は比較的密着しやすいのですが、下はよく動く舌があるため安定が悪く浮き上がりやすいものです。上の入れ歯の方が落ちやすく感じますが、下の方がよほどはずれやすく不快に感じる人が多いです。

よくかめる総入れ歯は上下の顎堤にすき間なく密着していることが必要です。すき間ができたなら裏打ちをして修理してもらうこともできます。

入れ歯を使っていると痛い部分ができることがあります。これは顎堤の一部が常に強い力で圧迫されて血行不良になり、潰瘍を生じるものです。

上下の総入れ歯を比較すると、面積は下が上の 1/3 しかありません。そのため下の方が 3 倍強い力で顎堤を圧迫することになり、傷や痛みは下の入れ歯の方がずっとできやすいものです。

一度できた潰瘍は痛くてなかなか治りません。歯科医院で当たっている部分を削って調整してもらう必要があります。細かな調整は総入れ歯には欠かせません。



かむ場所も使いやすさに大きく関係しています。前歯で切断しようとする、上の入れ歯の後方が開いてしまい、はずれてしまいやすいです。前後の中間あたりに位置している犬歯の後方、小白歯といわれる部分が比較的よくかめる場所です。かむのには真ん中あたりの歯を多用するのをおすすめします。

かむ高さも大変重要です。かむ力を発揮するにはその人に合った、かむ高さを維持する必要があります。総入れ歯の歯は長期間の使用ですり減ってしまいます。低くなったかみ合わせはプラスチックを足して高くするか、新しく作りかえる必要があります。

弾力のある顎堤にプラスチックがはまっている総入れ歯は、いくら密着していても間にさまざまなものが入ります。痛みの原因となるイチゴの種などだけでなく食べカスなどが入り、入れ歯の内面は不潔になります。入れ歯に密着している粘膜がただれて赤くなったりしないように清潔に保つ必要があります。歯みがき粉は必要ありませんがブラシでよく洗って、できれば入れ歯の洗浄剤を使用することをおすすめします。洗浄剤にはカビの一種を取り除く成分が含まれ、よりきれいな状態に保てます。

毎日使う総入れ歯は、口の中でその人に合ったように育てていくものです。そのためには細かな調整が必要となります。自分の歯があったときのように、とうてい出来ませんが、歯のない口でも 50%はかめるのです。からだの一部となった総入れ歯ほど快適なものはないでしょう。

お問合せ先：津山市健康増進課 : 32-2069

