

お口爽やかですか

テーマ 快適に入れ歯とつきあうには

快適に入れ歯の寿命を延ばすには、少なくとも一年に二度は定期健診を

11月号に入れ歯を入れたらほげが防げ、噛むことにより身体活動が向上するという「噛むことの大切さ」について書きました。

そこで今回は、日本歯科医学子会編さんの岩波新書「歯の健康学」から、入れ歯とのつきあい方について東京医科歯科大学早川教授の話を参考に紹介します。入れ歯を快適に使用し、入れ歯の寿命を延ばすことも可能なのです。

全天然歯の歯根膜の表面積は、手のひらの2/3

天然歯の根は、歯根膜という繊維で周囲の歯槽骨とつながり、しっかりと支えられています。天然歯の噛みしめる力は、前歯で15キログラム、奥歯では自分の体重ぐらいです。しかし根を覆っている歯根膜の表面積は大変広く、すべての歯を合計すると、手のひら

の3分の2くらいあるので、単位面積当たりで受ける力は小さなものとなります。

入れ歯を支える歯ぐきの面積は天然歯の半分

ところが、入れ歯を支える歯ぐきの面積は、全天然歯の歯根膜の表面積の半分からいしかありません。そこで入れ歯では、歯ぐきの負担を少なくするために、小さめの人工歯が使われ、入れ歯になると、噛みしめる力は天然歯の1/4〜1/8になります。ものを小さくかみ砕く能力も、1/3〜1/6に減ってしまいます。

特に総入れ歯は支える歯もなく、歯ぐきに乗っているだけなので、大きなものをガブリとかじったりすると、外れやすく、さらに不均一に負担がかかり、歯ぐきが短期間で痩せてしまうことにもなります。

毎食後、入れ歯をはずして食べかすを洗い流す

入れ歯はつねに清潔しておかないと、入れ歯特有の悪臭を放つばかりでなく、汚れの刺激が粘膜の炎症を起す原因になりますので、毎食後、入れ歯をはずして食べかすを洗い流して下さい。部分入れ歯の場合は、バナナなどがあり、残っている歯は汚れやすいので、注意深く清掃を行い、残っている歯の健康維持にも心を配るべきです。

週に1、2度は義歯洗浄剤に浸して入れ歯の手入れを

入れ歯のピンク色の部分は、メチルメタクリレートというプラスチックで出来ています。このプラスチックは水を吸う性質があり、口の中の唾液や汚れを吸ってしまふため、洗うだけでは不十分で、義歯洗浄剤が

必要となります。

義歯洗浄剤を溶かした水に、はずした入れ歯を浸しておけば、入れ歯にしみこんだ細菌が取り除かれ、臭いも薄れ清潔になります。その際、バナなどに金属を使っている入れ歯には、部分床用の義歯洗浄剤を使用しなければ金属の部分が変色してしまいます。週に1、2度は義歯洗浄剤を使用してお手入れして下さい。

また、入れ歯の下の粘膜は、入れ歯で圧迫され続けると血行が悪くなり、栄養も来なくなり、痩せてしまいます。

歯ぐきの状態を良好に保つためには、1日に1回は休ませることが必要です。夜は入れ歯をはずして寝るとよいでしょう。どうしても入れ歯をはずしたくない人でも、せめて入浴中ははずして歯ぐきを休ませて下さい。