

いよいよ暑さも極まって夏そのものといった気候となりました。  
海や山などへの行楽も、積極的に行われ、8月ならではの行事やイベントは数多く、夏の良さを存分に満喫したくなります。  
お盆を過ぎた頃には日が短くなり一気に涼しくなりますので、  
羽織れる物を一枚持つとか、寝る時は窓を閉める、一枚多く着て寝る  
など工夫が必要ですね。秋田の短い夏、存分に楽しみましょう！



## 義歯の知識と手入れ・管理

歯を失うことはお口の健康にとってマイナスであり、なんとかして避けたいものですが、残念ながら義歯を使う必要が生じた場合には、より快適に使用する工夫が大切です。義歯をお使いの方、あるいは身近な方が義歯をお使いの場合には、その管理方法やお手入れの方法、食事の際に注意するポイントなどを  
知って、快適な義歯生活を送りましょう。

### 義歯の管理

義歯は使うことによって当然汚れてくるものです。タバコのヤニ、コーヒーやお茶のシブ、食べカスなどが原因です。これらの汚れを放置しておく、口の中に常に存在する細菌の棲み家となり、口臭や口内炎、あるいは高齢者の全身的な疾患として特に注意を要する肺炎の原因になります。

口臭があっても本人は意外と気づかず、知らないうちに家族や友人に距離をおかれてしまうきっかけになります。おいしい食事、そして快適なコミュニケーションのために、義歯は毎日適切に管理する必要があります。

### お手入れ方法

#### 1) 義歯を外したら

原則的には、義歯は夜寝ているときには外しましょう。

歯やハグキを休めて、お口の中が新鮮な唾液に触れ合う状態が好ましいと考えられているからです。乾燥すると変形したり割れやすくなったりしますので、外しているときの義歯は必ず水の入ったコップやケースに保管しましょう。

また、夜間外している時に市販の義歯洗浄剤などを使うとより清潔に使用でき、嫌な臭いも防ぐことができます。(※ただし、洗浄剤の中には義歯の金属に良くない成分を含むことがありますので、説明書をよく読んで選びましょう)



#### 2) 義歯を洗う

義歯は少なくとも1日一回丁寧に洗いましょう。小さな部分義歯では使い古しのハブラシを利用してもよいですが、たくさんの人工歯をもつ義歯では専用のブラシを使った方が効果的に洗えます。

落とすと割れることがありますので、洗面台で水を溜めて洗うようにしましょう。

### 3) 自分の歯も磨く

部分義歯の方は、必ずご自分の歯もハミガキして下さい。

特に金属のバネがかかっている歯は、義歯を外れにくくするために大きい負担がかかっている上に、汚れが溜まりやすいものです。その歯が虫歯になったり歯周病でぐらぐらしてくると、義歯が合わなくなってしまう。歯の残っていない方は、義歯を外したらよくうがいをしましょう。

このとき洗口剤(うがい薬)などでお口を清潔に保つのもよいでしょう。

## 義歯での食事

最初は豆腐・煮魚・野菜の煮物などの軟らかい物や小さく切った物を、奥歯でゆっくり噛んでください。慣れてきたら、だんだんと硬いもの、大きい物にしていきます。お食事ですべて痛みがある場合は、早めに歯科医院を受診してください。義歯は少しずつ調節しながらお口の動きに合うようにしていきます。我慢しても自然と良くなることはまれですので、始めのうちは頻繁に細かい調節が必要と考えてください。ある程度慣れるまでに1ヶ月、ほとんどの物が食べられるようになるのに3ヶ月はかかります。無理な使い方を避けて、ゆっくり気長に食事を噛む練習をすることが大切です。

### ～注意するポイント～

●硬いもの、歯切れの悪いものは調理で工夫！

一般的には、硬くて歯切れの悪いイカ・タコ・固いパンの皮や、ツルツルすべるこんにゃくなどは義歯にとって方の食べにくい食材です。包丁で切れ目を細かく入れて歯切れを良くしたり、肉では薄切りを重ねてボリュームを出したりするなど、調理で工夫すると、家族で同じ食材を楽しめます。

●粘着性のあるものは少しずつ！

義歯に粘着する代表的な食べ物はお餅です。お雑煮のように水分たっぷりにして粘着性を弱めたり、一口を小さくしたり少しずつ食べるようにしましょう。

大きな餅をがぶりと大口で頬張る、なんてことは危険ですので避けましょう。



## 今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの河村です。

皆さんカバンなどを購入する時、なかなか自分好みの物がなくて困ったことはありませんか？最近ではハンドメイドのものも多く出回っていますが、意外と簡単に作れるのです！最近流行りの、ズパゲッティという極太の糸を使用すると、初心者でもコツを掴めばザクザクと短時間で完成させる事が可能です。実際私も全くの初心者でしたが、無事完成させる事が出来ました。手作りのカバンを持ってお出掛け…周りにも自慢できちゃいますよ～！皆さんも是非、自分好みの物を作ってみては(^\_^)？



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801