

このコラムを読んで下さっている読者の皆様の中には、いやいや自分はまだまだいっぱい自分の歯が残っているから入れ歯など関係無いと思われる方もいらっしゃるでしょうが、もしかすると近い将来あなたも入れ歯の必要にせまられるかもしれません。また、以前入れ歯を作ってみたものの合わずにはずしたまま、という方も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。もちろん私はピッタリ合った入れ歯で何でも咬めるという方もいらっしゃるでしょう。今回はそういった全ての方、歯のある方、無い方いずれの方にもおぼえていただきたい入れ歯についてのお話をしたいと思います。

野生の動物にとって歯を失うことは食べられないこと、つまり死を意味します。しかし人間は動物とは異なり、仮に歯をたくさん失っても食事内容を工夫する、つまり軟らかい食材やあるいは硬めの食材をミキサーでどろどろにする等して、なんとか栄養をとり生き続けることができます。実際、上下とも歯が1本も無い方であごだけで軟らかい食物のみ召し上がっておられる方もいます。が、はたしてそれでいいのでしょうか。年輩の方にお話を伺いますと、お孫さんの顔を見る等いろいろ楽しみはあるものの、ある意味日常の一番の楽しみは食べるということおっしゃる方が多いようです。実際、入れ歯が合わず困っている方に何を食べたいか伺いますと多くの方が『がっこ』とおっしゃいます。漬物にもいろいろありますがその中でも人気が高いのが『いぶりがっこ』のようでこれは前述したように入れ歯を入れずに自分のあごで食べようとしてもとても咬み切れません。従って入れ歯を入れない限り、その人の食生活は自分の本当に食べたものが食べられないということとても悲しいものになっているはず。



## 第4回 入れ歯の話

実は自分にしつかり合った入れ歯を入れることはただ単に咬めるだけでなく、他にもいろいろなメリットがあるのです。①審美（見た目）を回復する。入れ歯を入れることによりその人相応の年齢に若返る、あるいは自分らしい口元に戻すことができます。②発音しやすくする。歯がないとしゃべることもなかなか大変です。しつかりした入れ歯を入れることでこれも回復します。③左右両側でバランスよく咬める入れ歯が入ると体全体のバランスもよくなり転倒や肩こり、腰痛、顎関節症などの予防につながります。

また、よく眠れるようになり、胃を始めとした内臓の病気の予防にもなります。④入れ歯でしつかり咬めると唾液（つば）がたくさん出てきます。この唾液には以下のような素晴らしい働きがあります。●消毒作用●傷を早く治す作用●ガンを予防する作用●スムーズに物を飲み込む（嚥下）作用●正しい味覚と発音を得る作用●老化防止の作用⑤認知症を予防する。自分の歯、部分入れ歯、総入れ歯の方、いずれの方でもよく咬むことで認知症の予防になります。これは硬いものを咬むことで脳の血流が増えること、咬む音が脳により刺激を与えること、さらに言えば食事中は目、鼻、手などの5感を使いますので家族や友人と楽しい会話をしながら美味しく好きなものを食べることはあなたの脳に大いに刺激を与え最高の認知症予防になるのです。

このようにもしあなたが不幸にも自分の歯を失ってしまったとき、しつかり合った入れ歯を入れることはあなたの健康にとっても大きな意味をもっているのです。今回は入れ歯に関する具体的な悩み等をQ&A形式でお伝えしたいと思います。

