

中村歯科歯つぴい新聞

特集 入れ歯のお悩み解決ガイド

女優の故・樹木希林さんは映画「万引き家族」(監督・是枝裕和、2018年)に出演する際、「気味悪い」老婆を強調するために入れ歯を外して役づくりに挑んだと言います。あるインタビュー記事では、若い頃に街で見かけたおばあさんに着想を得たと話し、「人間が老いていく、壊れていく姿を見せたかった」とも。とことん現実性を追求する女優魂には頭が下がります。

❖ うまく噛めない

本来、高齢者にとって入れ歯は“命”とも言えるほど大切なものです、入れ歯を使っていない人がいることも事実です。うまく噛めずに悩みを抱えている人が少なくありません。

一般的な入れ歯は土手状に盛り上がった歯肉に乗せ、唾液の吸着力などをを利用して固定します。しかし、年齢を重ねて土手が平らになってくると入れ歯と



歯肉にすき間ができ、うまく固定できずにぐらついてしまいます。

❖ 定期的な調整を

しかし、入れ歯が「合わないから」と言って装着せずに生活するのは大きなリスクを伴います。65歳以上を対象にした調査では、入れ歯を使用していない人は転倒のリスクが2倍に増加。認知症のリスクも高まることが

示されています。

健康長寿には入れ歯が不可欠です。よく噛んで食事を摂れば脳が活性化します。唾液の分泌量が増え、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。また、入れ歯を装着すると発声が改善し、家族や知人とのコミュニケーションが取りやすくなるという効果も。

入れ歯を使い続けるには定期的な調整が必要です。「生きる力」を維持するためにも、「合わない」と感じたら、かかりつけの歯科医にご相談ください。

かすると「舌」^{した}が原因かもしれません。舌の上に舌苔^{しこ}という白い苔^{こけ}のようなものが付着していて、口臭の元である揮発性硫黄化合物^{きはせいりゆうかつぶつ}が発生することで口臭が出ます。

通常健康な人でも舌苔はみられます。舌苔を除去することで、口臭の予防ができます。舌苔専用のブラシやガーゼなどでなるべく優しくこすって落とします。

これまで歯みがきしかされていなかった方も舌苔のケアを心がけることで、口臭を予防できる可能性があるのでお試しください。

口臭の予防

皆さん^{こうしゅう}は自分の口臭が気になることはありませんか? きちんと歯を磨いていてスプレーなどでエチケットに気を配っていても、根本的な原因を取り除かなければ口臭を防ぐ事ができません。

歯みがきをしているのに口臭がしてしまうのは、もし

ここが知りたい

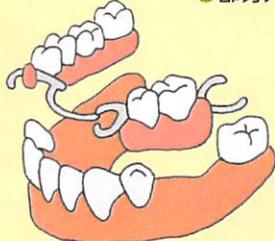
歯を失った時の治療法

歯を失った時の治療法は、▽部分入れ歯▽ブリッジ▽インプラント——などがあります。そ

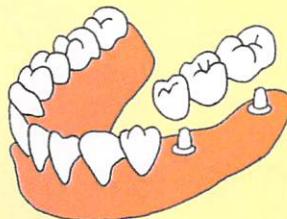
れぞれに利点・欠点がありますので、治療する際は担当医とよく相談することが大切です。

	部分入れ歯	ブリッジ	インプラント
利点	<ul style="list-style-type: none"> ・失った歯の本数に応じて対応できる ・ブリッジと比べて隣の歯を削る必要がない ・取り外しできるので手入れが容易 ・保険で治療できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・固定式のため違和感が少ない ・噛む力が部分入れ歯より強い ・保険で治療できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・失った歯の本数に応じて対応できる ・噛む力が部分入れ歯、ブリッジより強い ・隣の歯を削る必要がない ・違和感が少ない
欠点	<ul style="list-style-type: none"> ・固定するバネで隣の歯に負担がかかる ・噛む力がブリッジやインプラントより弱い ・違和感がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・支えとなる歯を削る必要がある ・失った歯が多いと対応できない ・手入れが面倒 	<ul style="list-style-type: none"> ・外科処置が必要 ・顎の骨の状態によっては対応できない ・基本的に自費診療になる

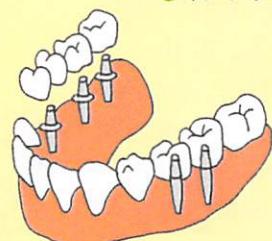
●部分入れ歯



●ブリッジ



●インプラント



Q & A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 寝る時は、入れ歯を外した方が良いですか？

A: なるべく外して寝ましょう。

長い時間、入れ歯を装着したままでいると細菌が増えて、むし歯はもちろん歯周病や、口内炎などになるリスクが高くなります。例えば、靴をずっと履いていることを想像してもらえば分かりやすいのではないでしょうか。

原則として夜間は入れ歯を外し、口腔内をきちんと清掃します。また、外した入れ歯もきれいに清掃します。入れ歯は、乾くと変形や変色、ひび割れる場合があるため、清掃後は水中に保管することが推奨されています。^{すいしょう}

ただし、場合によっては、就寝中も入れ歯を入れておいた方が良いケースもあります。入れ歯を作ったら、必ずかかりつけ歯科医などの指示を受けるようにしてください。

ひと口グルメ

いわしの梅干し煮

1人分
314kcal

いわしは体の中から温め
スクミナ増強、
気力アップ



■材料（4人分）

いわし4尾(260g)、
酢大さじ3、しょうが10g、

④(梅干し大1個ほぐしておく、水50ml、酒100ml、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ1、酢大さじ2)

■作り方

①いわしのうろこ、頭、内臓を取り除いて塩水で洗い、さらに水でさっと洗って水気を拭く。

②鍋に千切りしょうがを敷きその上にいわしを並べる。いわしがやっと浸る位の酢を入れて、弱い目の中火で10分位煮て、煮汁は捨てる。

③しょうがといわしを鍋に戻し、④の調味料を入れ、クッキングペーパーで落し蓋をして、中火で煮汁が少し残る位まで煮る。

(管理栄養士 西部典子)

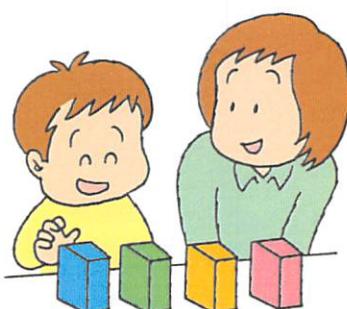
子どもの歯のコーナー

歯並び・かみ合わせ

子どもの歯並びは親の心配事の一つです。成長に影響を及ぼす場合もあるので気になる時は専門家に相談することが大切です。

◆歯並びは遺伝!?

歯並びは親から子へと遺伝する場合もありますが、必ずしも親子で同じ歯並びになるわけではありません。遺伝以上に食生活を中心とする乳幼児期の生活習慣や姿勢、指しゃぶりや頬づえといった癖など後天的な要素が大きいと言われています。



◆健康への影響

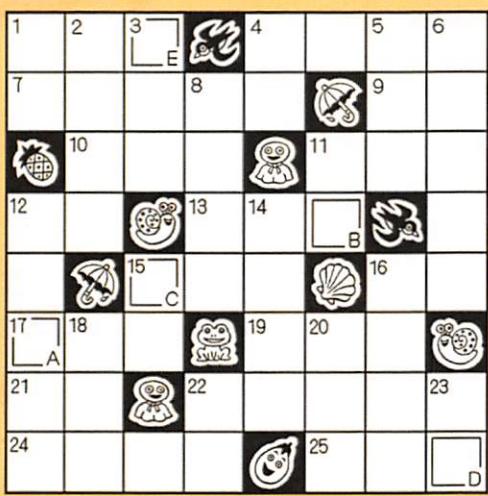
歯並びが悪いと歯みがきが難しく、むし歯や歯周病になりやすい状況になります。かみ合わせが悪いことで咀嚼がうまくできずに胃腸に負荷がかかったり、特定の発音がしにくい状態になることがあります。その他にも「見た目がよくないから」と歯を見せて笑うことを控えるなど心理的な影響もあります。

◆矯正治療

歯列矯正是その症状によって、治療の開始時期が異なります。子どもの発達に影響ができる症状があるなど乳歯期の治療が必要となる場合もありますので、気になる場合は歯が生えそろった3歳以降に歯科医師に相談してみましょう。

クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A~Eの順に並べてできる言葉は、なに?



→ 答え A B C D E

ヨコのカギ

- | | |
|-----------------|------------------|
| ①アンデルセン童話「…の王様」 | ⑬アフリカの大河 |
| ④女性に聞くのは失礼? | ⑮迷いやすい道 |
| ⑦ビールや生野菜を入れます | ⑯縄文…。弥生… |
| ⑨ヤボではありません | ⑰東京名所。…ソリー |
| ⑩ガンボ・スープに必須の野菜 | ⑲市街の並木。……樹 |
| ⑪おやつの時刻? | ⑳損して取るもの |
| ⑫自民…。共産… | ㉑大学で行う演習 |
| | ㉒退くこと。現役… |
| | ㉓自分……の考え方。興味…の体験 |

タテのカギ

- | | |
|--------------------|------------------|
| ①つけの…間に洗濯 | ⑫『戦争と平和』の作者 |
| ②日本最大の…イカ | ⑯ツルなどを折ります |
| ③森田芳光監督の代表作『……ゲーム』 | ⑮先見の…がある |
| ④…舌。…背。 | ⑯将来は宅配にも利用? |
| ⑤故プリンスの代表曲『パープル…』 | ⑰その家の信条・戒め |
| ⑥何でも知っている人 | ㉑新潟—秋田間を走る特急列車…号 |
| ⑧当たるも八卦 | ㉒相続…。消費… |
| ⑪ヒツジヒトリの間 | ㉓…は友を呼ぶ |

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2019年6月30日(消印有効)です。
- 3-4月号の答えは「シンキロウ」。
- 当選は、大阪市平野区 津田和子様 他39人でした。

ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
大阪府歯科保険医協会ホームページまたは、
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。



ご存じですか？

・医療と介護の負担を軽減

高額医療・高額介護合算療養費

医療保険と介護保険は、それぞれひと月の自己負担上限額が決められており、上限額を超えた費用は申請すれば還付されます。しかし、それでも医療と介護の負担はとても大きいものです。そこで知っておきたいのが「高額医療・高額介護合算療養費制度」です。

同制度は、同じ世帯で医療と介護の両方を利用した場合に、年単位で自己負担の軽減を図ることができます。対象は、医療・介護の自己負担の合計額(毎年8月～翌7月まで)が世帯単位で右表の額以上であること。世帯に含められるのは同一の医療保険加入者もしくは、後期高齢者の場合は住民票が同じ世帯の場合に限られます。

例えば、75歳以上の夫婦2人の一般所得世帯で、夫が入院し、妻が介護施設に入所したケースを想定。夫の1年間の医療費自己負担額は30万円、妻の介護施設の自己負担額は44万円とすると、合算すれば74万円にな

ります。この世帯の自己負担限度額は56万円のため、高額医療・高額介護合算療養費制度の利用を申請することで、差額の18万円が還付されることになります。

制度は、国保と後期高齢者医療保険制度は市区町村役場、被用者保険の場合は加入している医療保険の窓口で申請することができます。

高額医療・高額介護合算療養費制度の自己限度額

	70歳以上	70歳未満
年収約1160万円～ 標準報酬83万円以上 課税所得90万円以上	212万円	212万円
年収約770万円～1160万円 標準報酬53～79万円 課税所得380万円以上	141万円	141万円
年収約370万円～770万円 標準報酬28～50万円 課税所得145万円以上	67万円	67万円
一般(年収156～370万円) 標準26万円以下 課税所得145万円未満(注1)	56万円	60万円
市町村民税世帯非課税	31万円	34万円
市町村民税世帯非課税 (所得が一定以下)	19万円(注2)	

注1 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担合算額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担合算額を合わせた額に限度額を適用する。

注2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円。

衛生士だより

咬むという事は大切です。咬めば脳が活性化する。特に成長期の子供の脳の成長には咬めるという事が重要。

大島清京都大学名誉教授は「子供が伸びる脳の育て方」の中で力説しています。赤ちゃんに歯が生えると言葉を覚え始めます。咬むことで脳の前頭連合部が刺激され、言葉を自由に使いこなす様になる。咬む事で頭が良くなるのです。よく咬めるという事は全部の歯が揃っていて初めて言える事です。咬む中心は奥歯なので臼歯を抜く事は正しい方法では

抜かない矯正で頭のよい子に！

ない。抜かずに治す矯正治療の方法がアメリカで成立し、これにより歯を抜かず短い期間で無痛的に治す事ができます。この方法で私たちは矯正治療を行ってます。

よく咬んで、脳を使って、利口な賢い子供に育てるのは、米国では常識です。教育と歯並びは親の責任であるという考え方なのです。歯並びや咬み方と脳とには大いに関係があるからです。

抜かない矯正で良い「かみあわせ」にし、頭のよい子に育てたいものですね。(DBAより)



推定69歳である