

歯医者さんにかかる タイミング

気になる症状は放っておかず
歯医者さんに相談しましょう。

☑ 口の中の汚れ、痛み、 出血、口臭がある

- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯の表面に歯石や汚れがついている
- 歯ぐきに傷や痛みを感じる部分がある
- 疲れると歯肉が腫れ、痛みもある
- 歯ぐきがぶよぶよしたり、赤く腫れたりしている
- 歯みがきなどで歯ぐきから出血しやすい
- ぐらぐらしている歯がある
- 口臭がきつい



☑ 入れ歯にトラブルがある

- 入れ歯がはずれやすい
- 入れ歯を入れると味がよくわからない
- 口を開閉すると入れ歯がカタカタ鳴る
- 入れ歯の金具が舌などに当たる
- 硬いものが噛めない
- 噛むときに痛みがある
- 入れ歯がきつくてはめにくい
- 入れ歯が壊れている
- 口内炎ができやすくなった



歯周病の可能性あり!

悪化すればあごの骨が溶けたり、
全身の健康に影響を及ぼすことも



- 歯が抜けたり、糖尿病などの持病の悪化につながります。
- お口のニオイなどで閉じこもりにならないよう、定期的なお手入れが必要です。

入れ歯は定期的な調整が大切!

がまんしていると、口の機能が低下したり
口内炎の原因になったりする



- 食べる楽しみが奪われます。
- 会話しづらくなります。
- 入れ歯は一生ものではありません。定期的なチェックをしましょう。

☑ 嚥下機能(飲み込み)に 問題がある

- 食べ物を飲み込みにくい
- 食べ物がのどによく詰まる
- 食事中によくむせる
- 飲み込んだときに声がかすれる
- 飲み込むときに痛みがある
- 口の端から食べ物がこぼれる
- 口の端からよだれが出る
- 息が鼻からもれる
- 食事の時間が長くなる
- 発熱、肺炎、気管支炎をを起こしやすい



飲み込みに問題があると

うまく飲食できなくなったり
誤嚥性肺炎の原因になったりする



- お好きなお食事が摂れなくなります。
- 怖い誤嚥性肺炎を予防するためにも、お口の体操などリハビリをしましょう。

早めのタイミングでの相談・治療が、
全身の健康維持につながります。

★良くある介護施設での 入れ歯特集4

入れ歯のバネが折れた



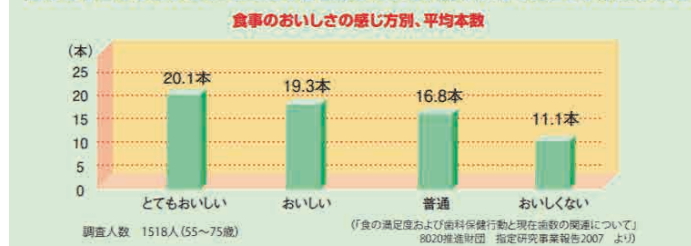
金属でできている部分入れ歯の留め金(バネ)を"クラスプ"と呼びますが、このクラスプが折れると誤飲・窒息の恐れがあります。最悪の場合は訴訟問題に発展したという例もありますので、入居開始時には入居者様のお口の状態を診て、記録として残しておく必要があるでしょう。こちらでも歯科医院で修復を行うことができます。

知って得する! 疾患集

健康で長生きをするために... みんなの願い「8020」

食べることは、命を支える大切なこと。からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができます。「8020」—80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きをするための大切な目標です。

食事が「とてもおいしい・おいしい」と感じている人は、平均で約20本の歯がある

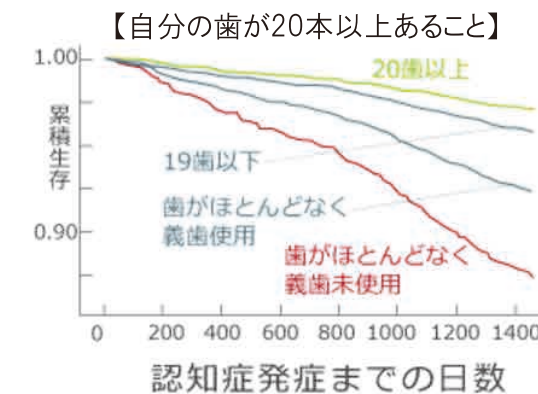


歯の本数で、認知症の発症リスクが変わる!?

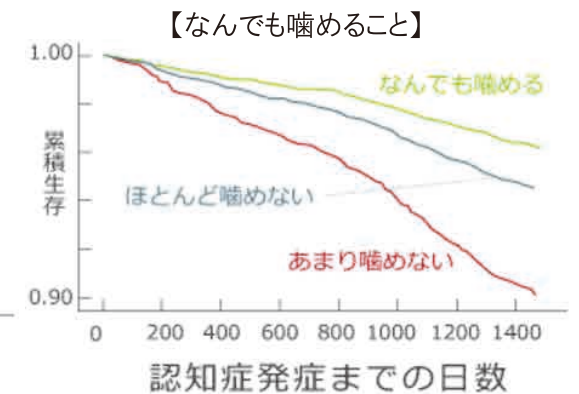
どんな関係があるの?

歯が20本以上ある人に比べて、歯がほとんどなく入れ歯未使用の人では 認知症の発症リスクが **1.9倍**も異なるという結果が出ています。

また、なんでも噛める人に比べて、あまり噛めない人では認知症の発症リスクが **1.5倍**です。



出典：平成22年 厚生労働科学研究：神奈川歯科大学



出典：平成22年 厚生労働科学研究：神奈川歯科大学