



# ぼてと

2022・10月  
〈第157号〉  
定価0円



## 楽しい食生活に♪

歯が抜けたまま放置すると、食べ物をよくかむことができません。柔らかく小さい物が増え、食事をするのが苦痛になるかもしれません。入れ歯を入れることで、食事を楽しく美味しく食べられるようになります。

今回は入れ歯についてのお話です。

## 若々しさを保つ☆

歯のない状態だと、口元に張りがなくなってしわが目立つようになり、老けてみえる原因にもなります。入れ歯を入れることで、口元の張りやふくらみが改善され、若々しく元気に見えます。

## 明るい会話♪



喋ることに欠かせないのが歯です。特に前歯は1本でもなくなると、その隙間から空気がもれ、うまく喋ることができなくなります。そうすると、だんだんと人と会話することが減り、気力も失われる原因になります。



## 残っている自分の歯を守る☆

歯は全部揃っていることでその役割を十分に果たすことができます。しかし、抜けたままにしていると、残っている歯に負担がかかります。歯が傾いたり、かみ合わせの歯が伸びて全体のかみ合わせがおかしくなることもあります。残っている健康な歯を良い状態に保つためにも、入れ歯は重要です。

大切なのは【練習】と【慣れ】です。例えば皮の厚い足でさえ靴ズレができるのですから、口の中の柔らかい粘膜の上に入れ歯を入れてかめるようになるには、食事や喋る練習に加え、自分から入れ歯に慣れようとするのが大切です。また歯科医院で調整し、慣らしていくことで自分に合った入れ歯になります。美味しく楽しい生活を♪

## 入れ歯Q & A ?



Q: 入れ歯の手入れはどうすればいいの？

A. 自分の歯と同じように、食後は入れ歯用の歯ブラシで汚れを落としましょう。その時、研磨剤の入った歯みがき粉は使わないでください。流水下で洗います。入れ歯洗浄剤は、歯ブラシだけで取りきれない汚れや菌を落とすので、一緒に使うことをおすすめします。



Q: 痛いところは自分で削ってもいいの？

A. 絶対にしないでください。必要な部分に必要な長さを作っているの、勝手に削ると、調整してもよくなることはありません。痛い時は我慢せず、歯科医師に調整してもらいましょう。



Q: 入れ歯って寝る時は外すの？

A. 歯茎を休める必要があるの、寝る時は必ず外してください。外している間は入れ歯の乾燥を防ぐため、水の中で保管しましょう。(入れ歯ケースをご使用ください)



Q: 入れ歯が割れたら自分で直してもいいの？

A. 絶対にしないでください。瞬間接着剤でとめてしまうと、接着剤が入り込み正しい位置に直せなくなることがあります。自己判断で直さず、必ず歯科医院で直しましょう。





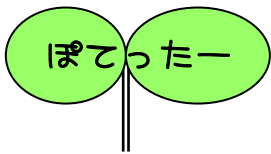
# 患者の皆様へ大切なお願い

住所・電話番号、保険証が変わった時は、来院時に必ず知らせて

いただけますようお願いいたします。予約をお忘れになっていた、忘れ物がある、といった場合に連絡させていただくことがあります。転居や電話番号の変更などで電話が繋がらないことが多くあります。

また、月に1度は、保険証の確認をさせていただいております。月初めの来院日には保険証をご提示ください。

お手数ですが、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 『私の○○の秋は？』



potetter@児嶋

私の読書の秋は？

和田秀樹のシリーズにはまっています。

potetter@三ツ谷

猛暑で夏は家にこもりがちだったので、秋の味覚を楽しみつつ、公園で子供と遊ぶなどたくさん体を動かしたいです。

potetter@波川

断捨離の秋

ちょっと家を片づけたいと思います。



potetter@郡

私の紅葉の秋は？

庭のもみじが赤く色づいた時はとってもきれいがかわいいです。



potetter@佐藤

食欲の秋です。

こんなに暑い夏でもご飯はちゃんと食べられました。健康診断の結果は無視して好きな物食べます。

potetter@池田

今年は読書の秋！！

本は好きですが買ったまま読めていない本がたくさんです。



potetter@岡田

コロナ禍で映画を観に行けない状況が続いています。この秋は、撮り溜めた映画のビデオの山を切り崩したいと思っています。



potetter@吉田

欲張らず食べ過ぎないこと。

心掛けていきたいと思っています。

potetter@小林

“誕生日ラッシュ”の秋です(笑)

6人家族ですが半数が秋生まれなので…。

potetter@有井

推し活の秋！です。最近しんどいことが多いので、推しに元気をもらう秋にしたいです。後は良質な睡眠をとる秋！