

まず入れ歯に

慣れましょう

1、入れ歯をはめる前にはめる前に…

2、初めての入れ歯は…

3、大切なのは、練習と慣れです。

まず、入れ歯をはめる時は、水で一度ぬらしてください。入れ歯のはめはずしは、手指でいいいにしましょう。

慣れると簡単にできますが、最初は鏡を見ながら、はめはずしの練習をしてください。



いままで口の中になかったものですから、初めは気になつてはずしくなりませんが、まず1日我慢して入れてください。実際問題として、

- ・唾液が出やすくなる
- ・歯や歯肉が少ししめつけられるような感じがする。
- ・話しにくい。
- ・熱や味覚に対して少し鈍感になる。
- ・気が悪くなったり、吐き気をもよおすことがある。

こういったことがおこります。これらは慣れようとする自分の気持と主治医による微調整で解決していきます。

入れ歯は、あなたの口に合わせて精巧に作られています。しかし、なにぶんにも作りものなので、口にに入れてからはあなたの練習が大切です。まず慣れることです。しばらく付き合えば、きっと体の一部の人工臓器として活きた入れ歯となります。

例えば、新しい靴を足に合わせて使用しても、靴ずれができるのですから、口の中のやわらかい粘膜の上にかたい入れ歯をはめて、うまくかめるようになるには、トレーニングが必要で、手足を失い義手や義足をトレーニングで使いこなすように、義歯(入れ歯)も同様です。トレーニングを続けるなかで、微調整を繰り返して体の一部の臓器になります。



歯科医師 渡辺 雄三
新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。



健康な歯と歯ぐきは健康の源泉
自身の未来のために守りましょう!
自分の歯



めざそう8020
KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com

上手なトレーニング方法

1、食事練習

最初は、やわらかい物や、小さく切った物を奥歯でゆっくりかんでください。入れ歯の前歯でかむと、入れ歯が動いたり、前歯部の粘膜や顎の骨に負担がかかり過ぎることがありますので注意しましょう。奥歯で左、右と両側均等にかむようにしてください。

痛みがあれば、主治医に言って治してもらいましょう。だんだんかたい物、大きな物にうつして行く段階で、主治医とよく相談して、調整を繰り返して、かなり慣れるには1ヶ月、ほとんどのものが食べられるようになるには3ヶ月程の期間を要するでしょう。無理な使い方を避けて、一つ一つ段階を経て練習を続けていくことが大切です。

2、発声練習(アナウンサーになったつもりで!)

入れ歯をしてごく初めのうちは、話しにくく、また自分の声でないような感じがしますが、これはまもなく慣れてきます。まず、発音しにくい「サシスセン」「タチツテト」などの発声練習をしましょう。また、大きな声を出して、新聞や本などを読むのも早く慣れるための練習の方法です。はっきり言えるようになるまで繰り返し続けてください。さらに、練習中鏡の前で、顔の表情を観察してみるのもいいでしょう。いつのまにか歯が抜けたままのときよりもよい発音ができるようになります。



～次号につづく～