

[第40回] 歯医者さんが

教える正しい知識!

教えて!

さめじま先生

Holistic Dental Care

歯の健康について大切なことをさめじま先生が毎回分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう!

※プロケード偶数月号掲載



教えてくれた先生

歯科さめじま
齋島佳子 院長

東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。地元で密着した歯科だからこそ、多くの人に長年愛されている。

年齢を重ねるごとに 増える口の悩み!

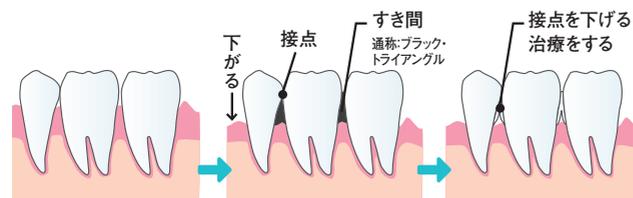
今回は年齢を重ねるとどうしても、出てくる入れ歯の悩みや、食べれないものの悩みなど、どんな解決方法があるかお話を聞いてきました。

歯の悩みや、食べれないものの悩みなど、どんな

歯と歯のすき間が 気になる

高齢者の悩みで多いのが、歯と歯のすき間です。見た目だけでなく、会話をしているときに、このすき間から出てくる唾液の泡が相手を不快にしまうことも。原因は、歯周病で歯槽骨が溶けたことによるものです(図表2)。

間違った歯間ブラシの使い方をすることで進行する場合があります(補足1)。歯同士が接している部分を下げるために、すき間を埋める治療方法があります。



図表 2

補足1 歯間ブラシの使い方

歯間ブラシで歯と歯の間を磨くときに、歯茎を強くこするようにする人がいますが、それは間違いです。柔らかい歯茎をこすり続けると、歯茎が痩せていき、歯と歯のすき間が広がってしまいます。しっかり歯に沿わせて、こするようにしましょう。

がっつき食べたい

歯が抜けてしまうと、お肉料理をがっつき食べたいけど、インプラントは怖い、また手術に適さない人もいます。通常の入歯は柔らかく、また簡単に欠けてしまわないようにあまり鋭利にはなっていないため肉の塊などは噛み切るのが大変です。

入れ歯の奥歯の人工歯をメタルティースに入れ替えると、山谷がしっかりしていて、なおかつ固いので、肉料理も思い切り食べられます。このように、叶えたいことや、予算を伝えることで、実現できる範囲がわかるので、諦めずにかかりつけの歯科医に相談してみましょう。

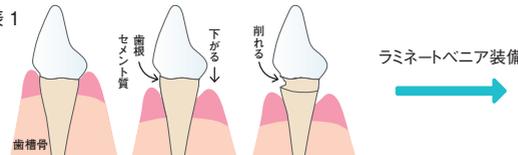
補足3 安定剤の選び方

ガタガタする入れ歯に安定剤を使うこともあると思いますが、その選び方も注意です。自分で判断してずれた状態で安定剤を使い、片方だけ歯茎がなくなってしまう人もいます。また、チューブ型の安定剤のつけすぎで、歯茎にこびりついてしまい、診断する前にそれを取り除くのに時間がかかる、ということもあります。すぐに歯科医に行けない、食事会があるなど、どうしても必要な場合だけ使い、皮膚の薄いものを選びます。厚いものを使わなければどうしようもない、という場合はまず歯科医に相談しましょう。

歯にもものが詰まりやすい

歯周病により歯槽骨(歯を支えている骨)が溶けると、歯茎が痩せてきて、歯の根が出てきます(図表1)。これは小臼歯(犬歯の後ろの二本)で起こりやすく、「外食で葉物野菜が歯に挟まりやすい」という相談が多いです。歯の根はセメント質で、もとも出ていた部分のエナメル質よりも柔らかいため、咀嚼で挟れていってしまいます。またセメント質はザラザラとしていて食べ物などが残りやすく、歯周病が悪化してしまいます。治療法として表面を薄く削った歯にラミネートベニアというチップのようなものをつけます。歯の見た目がきれいになり、歯が少し盛り上がるので、唇の小じわが目立たなくなるというメリットもあります。

図表 1



薄いラミネートベニアを貼ることで、歯の隙間をなくし、ものが詰まりにくくなる。



補足2 入れ歯のケア

入れ歯を外して、水でちょっと洗ってポリデントにボイ。これでは入れ歯は汚くなる一方で。自分の歯と同じように全部を専用の少し柔らかい歯ブラシで磨いてあげないと、歯石がたくさん付いている汚い入れ歯となり、他の自分の歯の虫歯や歯周病の原因となります。また、カビの菌が繁殖して臭いを出し、誤嚥性肺炎の源にもなります。

口臭が気になる

人の印象で特に気になるのが口臭と頭皮の臭い。虫歯や歯周病、ドライマウスなど、口臭の9割が口の中が原因で、年齢が上がるほど臭いが出やすくなるので注意が必要です。これらの原因として、不適合な被せ物、口呼吸、ケアを怠った入れ歯(補足2)などがあります。口臭は自分では気づけないことも多いので、歯に絹せせない身近な人に聞いてみるのも大事です。