

「人間の歯は何本ですか？」という質問を幾度となくしてききましたが、正解される方は全体の5%以下です。口は一つと言っているのは当たり前ですが、口の中となると歯の本数を知らない人がほとんどです。毎日お食事をされて使っているはずなのに…成人の歯の数は、親知らずを含めて32本、機能的には28本の歯を使ってお食事をしています。その本数が減っていくことによって残存歯には負担がかかっています。例えば歯が20本になると残存歯にかかる負担は通常のかかる負担は通常の1.4倍、14本になると2倍の負担がかかります。

待って!!入れ歯を諦めないで!!

## 入れ歯で変わる!! 健康な生活を手に入れよう

負担がかかると、それに比例して残存歯は弱っていき、歯を喪失する原因になります。噛むということは消化が始まっていて唾液の働きにより糖質をアミラーゼに分解します。その働きが行われなまま食べ物胃へ運ばれると胃酸を多く出して消化しようとして胃腸に負担をかけ、最終的には栄養摂取不良による低栄養を招くことになりかねません。入れ歯を装着し、よく噛んで健康へと繋げたいものです。

また、入れ歯を装着する事は、他にも審美回復、発音を明瞭にする、脳への刺激、口腔周囲筋の廃用性萎縮を予防する、食いしば

りが可能なため体位が安定し転倒のリスクを軽減できる等、噛めることによるメリットは多いのです。ただし、入れ歯の装着は多くの患者で「慣れ」が必要です。入れ歯に原因があったり、適応能力によっては装着が困難な場合もありますので、歯科を受診し相談されることをお勧めします。

### 入れ歯装着のメリット

- ・美味しい食事
- ・審美回復
- ・発音明瞭
- ・全身疾患の予防
- ・口腔周囲筋の廃用性萎縮の予防
- ・転倒防止
- ・脳への刺激

### 患者様・ご家族様への今月のお願い

平成 26 年 9 月 30 日で「障がい者医療証」の期限が切れています。スタッフ等に医療証のご呈示をお願い致します。

### スタッフ編集後記

季節は夏が過ぎ少し肌寒い秋が訪れました。この時期は嫁の誕生日があるので、毎年決まった温泉旅館で美味しい料理を囲んで誕生日をお祝いします。部屋に露天の温泉があり、湯船に冷酒を浮かべながら二人でお酒を飲んで風や星空を楽しみます。特別なこともありませんし、今年は何かプレゼントを上げようと考えていましたが、聞いてみると「プレゼントはいらない」とのこと。。モノを全く欲しがらない出来た嫁です(笑)しかし、きっと酒だったら欲しがります(笑)ビールを段ボールで2ケースぐらい買ってやるかと考えています。我が家の秋は「食と酒の秋」です(笑)皆さんも過ごしやすい秋を楽しんでください。

### ACT デンタルスタッフ紹介



医療法人イムズ ACT デンタル博多 / 歯科衛生士  
野澤 麻美

皆さんこんにちは。ACT デンタル博多の野澤です。私が ACT にお世話になってから丸 5 年が経ちます。私には双子の娘がいますがこの子達が小学校に入学した年でした。当時は学校まで距離があり、娘達が『登校・帰宅出来たかな?』と毎日心配でした。特に長女はよく転ぶので学校の階段から転倒したり、登校中に自転車と接触し救急搬送されたりと怪我の絶えない時期もありましたが、子供の成長は早いものでもう 5 年生です。学校への歩く距離が長い分足腰も鍛えられのでしょうか、転ぶことはなくなりました。しかし、私自身は歩く事が減り運動不足、体の衰えを感じる昨今です。皆さんは健康の為に何かされていますか?私はお風呂上がりのストレッチは欠かさず行い、それに加え最近ウォーキングも始めました。仕事、家事、子育ての大変な毎日ですが、自分の時間を大切に食欲の秋・スポーツの秋・健康の秋を過ごしたいです。

風呂上がりのストレッチは欠かさず行い、それに加え最近ウォーキングも始めました。仕事、家事、子育ての大変な毎日ですが、自分の時間を大切に食欲の秋・スポーツの秋・健康の秋を過ごしたいです。