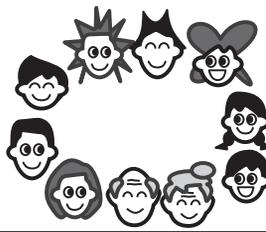


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会

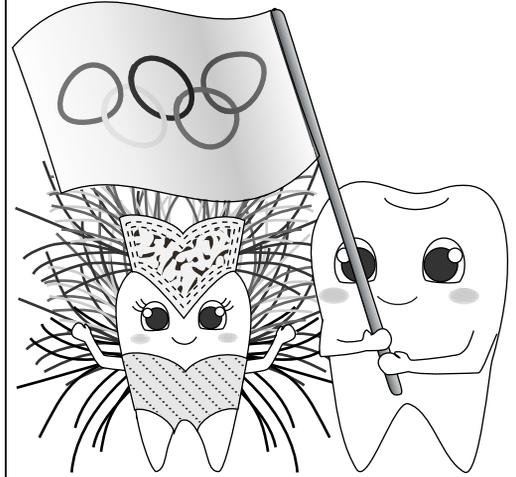


平成28年9月号
 発行人：津谷歯科医院
 院長：津谷良
 住所：岡山市中区海吉 1807-14
 紙面に関するお問い合わせは下記まで
 電話：0120-779-418
 配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

歯が抜けてしまうと急に噛みにくくなりますが、咀嚼能力はいったいどの位低下すると思いますか？健康な歯が全部そろっている時と比較すると奥歯が1本ないだけで咀嚼能力はなんと約半分に低下してしまいます。2～7本の歯が欠損した人では3割にまで低下し、喪失歯が8本を超えると、固いものを中心に噛むことのできない食品が急激に増加します。歯の欠損数が多くなると肉類や野菜が食べにくくなるため、たんぱく質、脂質、食物繊維、ビタミン類、鉄の摂取量が低下することが多くの研究で示されていて、低栄養となる原因のひとつです。さて今月は、『咀嚼能力の回復』について、ご紹介したいと思います。



🍉 咀嚼効率とは？

咀嚼効率とは、どのくらい効率良く咀嚼できているかを表す指標です。これはピーナッツや正米を一定回数噛んで、どの位細かく噛み砕けているのかを調べるといったものです。実験試料がピーナッツや正米であることから、主に臼歯と呼ばれる奥歯の咀嚼試験であるとも言えます。

🍉 治療方法によって大きな差がある!!

抜けた歯をどのように修復(治療)するかによって、咀嚼効率は大きく変わります。修復の仕方は次の3種類があります。健康な歯列を100%とした際の咀嚼効率の一般的な目安は下記となります。

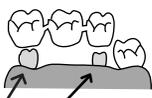
【総入れ歯】定期的に調整をおこなっている場合で20%位、長い間調整をしていないと15%位です。

総入れ歯



【ブリッジ】健康な歯を削り支柱にします。欠損部分に橋(ブリッジ)をかけるようにして修復するものです。入れ歯より安定していて咀嚼効率は70%位です。

ブリッジ



支柱となる歯

【インプラント】顎の骨に人工の歯根を埋めて、その上に歯を作る治療法です。咀嚼効率は90%位となります。保険対象外の自費治療となります。

インプラント



🍉 総入れ歯でも咀嚼能力は回復している治療するなら、最も咀嚼効率の高いものがないと考えがちですが、残っている歯の本数や位置、歯ぐきや全身の状態等によって、可能な修復方法が制限されます。要介護高齢者では、入れ歯による治療が中心となります。入れ歯は咀嚼効率が低いことから、不安に感じられるかも知れません。しかし1999年に日本大学が行った調査によると、総入れ歯の方の6割は、裂きイカやたくあんを食べることができるという結果でした。つまり実際には、ほとんどの食品を食べることができて、日常生活の上で困らないレベルの咀嚼能力の回復に貢献しているというものでした。高齢者の歯ぐきやお口の中の状態は、数ヶ月単位で変化しますので、入れ歯は必ず半年毎に歯科医師に調整してもらうようにして下さい。

◆欠損部分は必ず義歯で補って、食べ物が噛めて飲み込める状態にしましょう◆

口腔ケア新聞の発行にあたって



ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとても増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに……。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00～12:30/14:00～18:30
 (土曜日は16:30まで)
 診療科目 歯科 小児歯科
 休診日 木曜・日曜・祝祭日
 院長 津谷 良
 岡山市中区海吉 1807-14