

よくいただくご質問

Q₁ 割れてしまった入れ歯の修理はできますか？

A₁ 状態によって異なります。
できるだけ早く
歯科医院にお持ちください。



Q₂ 歯みがきをしていると、出血することがあります。大丈夫でしょうか？

A₂ 歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目などにたまった汚れ（歯垢）が原因で、**歯ぐきが炎症をおこしている可能性があります。**早めに治療を受けましょう。



Q₃ 歯がなくてもお口のケアは必要ですか？

A₃ 歯がまったくなくなったり、胃ろうなどでお口からなにも食べていなくても、口腔ケアは必要です。粘膜の新陳代謝や痰などで口腔内には汚れがたまり、**歯の有無、お食事の状態にかかわらず、お口のケアは必ず行いましょう。**

しっかりかんで
寝たきり予防！

いつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身のおとろえを予防することが大切です。

お口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりかみ、**充実した食生活**を送ることができます。からだに活力があふれ、気持ちが元になると、生活に積極性が当たり、表情も豊かになります。さらに、よくかむことで脳の血流が増え、**脳神経細胞の動きが活発**になるので**認知症予防**にも繋がります。



お口のケアは寝たきり予防への
第一歩です

65歳からの
お口の健康
について



いつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、**お口の健康維持が必須**です。

一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るために、**適切なお口のケア**を行いましょう。



お口の変化を知りましょう！

歯と歯周組織が変化する

歯と歯ぐきの境目がくさび形に**すり減ったり**、歯ぐきが下がり、露出した**歯の根におし歯**ができやすくなります。



お口の粘膜の状態が変化する

唾液の分泌量が減るため、舌や粘膜に変化があらわれ、**口臭や味覚障害**をひきおこします。



歯ぐきの炎症がおきやすくなる

歯ぐきが下がったところに、歯垢や歯石が付着したり、入れ歯があたる刺激などで、**炎症**がおこりやすくなります。



定期的に歯科医院で**プロのチェック**を受け、気づきにくい初期の小さな変化も見逃さず、**病気のリスクを減らしましょう！**

ドライマウス（口腔乾燥症）
に要注意！

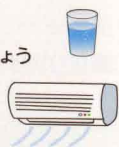


老化や、飲んでいるお薬の副作用で唾液の分泌量が減ると、**食べ物が飲み込みにく**なったり、**舌に痛み**を感じるようになります。このようなドライマウスの症状を放置していると、**むし歯・歯周病・口臭の悪化**を招きます。



ドライマウスの予防のポイント

- ▶ **かむ回数**を増やして**唾液の分泌**を促進しましょう
- ▶ こまめな**水分補給**を意識しましょう
- ▶ **うがい**の回数を増やしましょう
- ▶ 室内の**温度や湿度**に気を配りましょう



／ 会話やおいしい食事を楽しむ相棒 ／



入れ歯と上手に付き合うポイント



まずは入れ歯に慣れましょう！

はじめは異物感や話しにくさがあります。やわらかいものから食べて少しずつ慣れていきましょう。

定期的な調整が必要です！

入れ歯は調整を繰り返して使い続けるほどピッタリと合ってきます。合わない入れ歯は、我慢せず医院へご連絡ください。

長く使うためには定期検診を！

お口の状態が変化してしまうと、入れ歯が合わなくなってしまう。長く使うためにお口の状態をチェックしましょう。

合わない入れ歯を放置すると、**食べ物がかみにく**なったり、**口の中を傷**つけてしまいます。気になることがあれば、すぐにご来院ください。



お口の健康を維持すると、しっかり食事ができ、低栄養を避けられます。
また、会話などのコミュニケーションも活発になり、**楽しい生活を送ることが**できます！

