

2014年10月20日掲載

入れ歯

段階を踏みトレーニング

たとえ自分の歯を失って入れ歯を使うようになっても、おいしく楽しい食事をしたいものです。入れ歯との付き合いは部分入れ歯から始まり、最後に総入れ歯になるというケースが多いのです。

総入れ歯は上あごを覆うほど大きいもので、人工物ですから自分の歯と同じ力で噛むことはできません。使いこなすにはトレーニングが必要です。

まず第一に、鏡の前で姿勢を正してゆっくり話してみましょ。舌や歯、上あごを意識して話し、違和感があつたら相談してください。

次に大きじ1杯ほどの水を飲んでみましょ。うまくできなければ、アイスクリームやヨーグルトなど冷たくてとろみがあるもので試してみます。とろみがあるとゆっくり喉の奥へ移動するので、飲み込むタイミングをつかみやすいです。

3段階目は、ご飯やフレンチトーストなどやわらかい物を食べてコツを覚えましょ。そして、徐々に固い食べ物に挑戦していきます。焦らずにゆっくりと、慣れてきたらいつもと同じ食事を取ってみましょ。

硬い物を避けていると、食べられる物の範囲が狭くなり、口をよく動かして噛む回数も減って、脳への刺激も弱くなります。また、唾液の量も減って口の中も汚れやすくなります。

「よく話して、よく噛んで、よく食べて」、慣れるまでの時間は個人差があります。痛いときは我慢せずにかかりつけの歯科医師にご相談ください。