えがお

義歯と口腔リハビリテーション

新しく義歯を作ったのに何回調整しても全然噛めない…歯科で調整してもらった時は痛くないのにいざ食事をすると痛くて噛めない。先生も、「もうできることはすべてやりました。他に行って診てもらうか、大学病院でも行ってください」と匙を投げられる。こうして何軒も歯科をはしごして新しい義歯を作るので、まるで義歯のコレクション。このような話をよく耳にします。

入れ歯はどうして噛めないのか

なぜ義歯はこんなにも噛めないのでしょうか?ご自身の歯がかなり残っており、数本程度の小さい義歯ならそんなに苦労はありませんが、ご自身の歯が数本しか無く、噛む場所が少ない方は苦労される方が比較的多いです。

また、今までしっかり義歯を使用していて、定期的に調整や義歯の新製をしてきた方は早く馴染みますが、ご自身の歯が数本になるまで放置していた方はかなり馴染むまでに時間を要します。

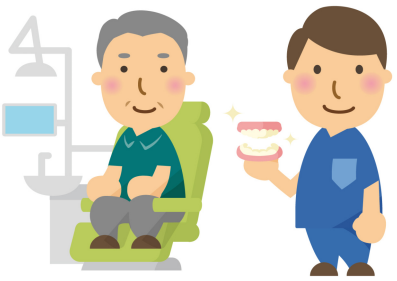
ご自身の歯を殆ど失ってしまった方は、噛む場所が少ない為、舌と上顎でやわらかい食べ物を押しつぶし飲み込むような食べ方になります。また、顎の骨は痩せ細り噛むのに使う口腔周囲筋もだんだんと廃用していきます。残っている歯で何とか噛もうとして、顎を無理にずらしたりするようになります。最初は顎関節が痛くなりますが、しだいにその噛み方に慣れ、顎がずれたまま噛むようになります。

そのような状態の口腔内に義歯を作成し、実際に噛めるようにするまでには困難を伴ないます。噛む位置はずれ、その力も弱弱しく、本来の正しい噛み方(咀嚼)も忘れてしまっているからです。

義歯完成が治療のスタート

そのような人には、新しく義歯を作る前にお口のリハビリが必要になります。一般的には、リハビリ用の義歯を作り、それを何度も改造・調整しながら本来の顎の位置や噛み合わせを取り戻す訓練をします。

このように義歯治療は完成がゴールではなく、完成してからがスタートなのです。そこからリハビリを行い口腔機能を取り戻し、食事ができるようになって初めて治療はゴールを迎えます。義歯が合わないと悩んでいる方は諦めずリハビリに取り組みましょう。口腔リハビリテーションのお手伝いは西都保健生協の歯科でご相談ください。



編集・発行
【年4回季刊紙】
みその歯科
〒187-0041
小平市美園町
1-2-16
tel:042-347-3680
fax:042-342-7250

西東京生協歯科
〒202-0001
西東京市
ひばりが丘
2-6-29
tel:042-439-0071
fax:042-439-0085

診療内容
かかりつけ歯科医
小児歯科
訪問歯科
歯科口腔外科

明眸皓歯

まだ暑い夏の終わり頃、湘南の海に出かけた。朝どりの生しらすと釜揚げしらすを買って遅めの朝食にありついた。▼自転車にまたがり、漕いで見渡す海沿いの道はゆったりとしている。浜辺では家族連れや仲間内で遊びに来た人達が海に入り、写真を撮ったりして思い思いに過ごしていて、いかにも楽しそうである。▼ある浜で自転車を漕ぐ足を止め海を眺めていると、小さな子がじっとこっちを見ている。目が合ったような気がしたが、すーっと向こうへ行ってしまった。ひとしきりのんびりしてから、また自転車を漕ぎ出すと、潮風が気持ちいい。随分遠くまで来てしまったのはそのせいだ。▼夕日も綺麗で何とも言えず満ち足りた気持ちになった。何の目的もなくただただ一日過ごす、たまにはこんな日もあっていい。

西東京生協歯科 新所長 あいさつ

プロフィール
出身地：京都府
出身大学：長崎大学
家族：妻と中学生の息子
趣味：読書

本年九月一日より西東京生協歯科の所長に着任した、小石良和と申します。西東京生協歯科を二〇一五年三月の開設当初より切り盛りしてきた、飯村歯科医師から引き継ぐことになり、大変身の引き締まる思いです。どうかよろしくお願い致します。

私はみその歯科で十年つとめた後、二〇一七年四月に西東京生協歯科へ異動してまいりました。こちらでお世話になり、早いもので約五年の月日が経ちました。

ありがたいことに外来でも訪問歯科診療でも十年近くお付き合いの続く患者さまがいらっしゃるのが、大変大きな喜びです。

これまで、西都保健生協の二つの歯科院所で、診療に取り組んでまいりましたが、上手くいかないことも多々経験してまいりましたし、未だに至らない点ばかりで、反省の毎日です。

所長に着任はしましたが、これから尚一層、皆さまから多くを学び、習得したことを診療に還元してまいります。皆さまの健康保持増進のお役に立てるよう、西東京生協歯科の職員と共に一歩一歩進んでいく決意です。

最後に、まだまだ未熟で発展途上にある私たち西東京生協歯科の職員ですが、温かく厳しい目で見守ってください。

篤い叱咤激励と、困ったときは、ぜひお知恵をお貸しいただけますよう、お願い致しまして、着任のあいさつと致します。

三年ぶり、待ちに待った東京土建の日 無料歯科相談に取り組みました！

去る十月二日に東京土建・清瀬久留米支部のおまつり『東京土建の日』が二〇一九年以来三年ぶりに開催されました。当日は歯科衛生士一名、歯科技工士一名、事務二名で歯科相談を行いました。隣のコーナーでは東久留米の組合員さんと富士見通り診療所の職員が、血圧・握力などの健康チェックをしながら健康相談に取組みました。コロナ禍で、組合員さんと取組む、にぎやかなイベントからは遠ざかっていたので、本当に久しぶりに西都保健生協の歯科をアピールできる機会となりました。

大工さんのお仕事体験や、上棟式でのお菓子撒きなど楽しい企画がいっぱいでしたが、歯科相談にも七組の方が訪れました。かかりつけ医はありながら定期的に通院している方は少なかったです。また、ご自宅でのケアはできていても『唾液が出にくい』『子どもの虫歯が心配』『矯正をしたい』などの相談がありました。今後も医療生協の歯科として、地域の方と触れ合える場に出かけていきます。

∞栄養たっぷり簡単クッキング∞

かぼちゃと梨のサラダ

かぼちゃサラダが梨の清涼感であっさり仕上がります。エネルギー源の糖質が含まれ少量でも栄養がとれます。また、かぼちゃに多く含まれるβカロテンは、体内に入るとビタミンAに変化し、シミやくすみの改善効果が、梨には多くの水分やカリウムが含まれており、体内の細胞の浸透圧を調整し、むくみ解消の効果が期待できます。かぼちゃと梨の美味しい秋におすすめの一品です。

【材料 2～3人分】

かぼちゃ…1/2個　　ﾏﾖﾈｰｽﾞ…大さじ2
梨…1個　　塩こしょう…適量
ソーセージ…1本

【作り方】

1 かぼちゃの種とわたを取り、食べやすい大きさに切る。
2 ①を耐熱容器で10分ほどレンジで温め、粗熱をとる。
3 梨は皮を剥き、さいの目に、ｿｰｾｰｼﾞは小口切りにする。
4 ②③を合わせて、マヨネーズと塩コショウを加えて、和えたら出来上がり。

※冷蔵庫で冷やすと梨のシャキシャキとした食感をよりお楽しみいただけます。