

入れ歯を快適に使用するために

水橋 庸子

明倫短期大学附属歯科診療所

Oral Care for the Removable Denture Wearers

Youko Mizuhashi

Meirin College Dental Clinic

要旨

患者さんが、新しい入れ歯を手にしてもそのまま快適に使用するには至らない場合があります。快適な入れ歯の使い勝手を、多くの患者さんに理解して頂くために、歯科衛生士の立場からいくつかのポイントについてご紹介しました。

キーワード：義歯の清掃、お口の清掃、歯科定期健診
Keywords: Cleaning of Denture, Cleaning of Mouth, Dental Routine Health Checkup

1. はじめに

患者さんが、やむを得ず入れ歯を使用しなければいけないこととなり、歯科医院へ何度か通い、精密な型取りなどの治療や、歯科技工士による丁寧な技工操作を経て、完成した入れ歯が手元に届いたとしても、その入れ歯が、初めて作った入れ歯や、あるいは、2つ目、3つ目の入れ歯であったとしても、すぐに快適に使用できるわけではありません。

そこで、今回、入れ歯を快適に使用するためのポイントと、その状態を維持するためのポイント、そして、明倫短期大学附属歯科診療所で実際に入れ歯を使用している方に対して行った入れ歯の使用状況についてのアンケートの一部をご報告します。

2. 新しい入れ歯を快適に使用するために

1) 入れ歯の着脱の練習

(1) 部分入れ歯

- ・入れ歯についているバネを持ちながら出し入れを行います。注意として、バネがワイヤーを屈曲して作った物の場合は、バネが変形する恐れがあるので、他の部分を持つようにします。
- ・複数のバネがある場合、1箇所だけで出し入れを

行わず、多くのバネに対して、同じように力をかけるようにします。

- ・入れ歯を入れる時は、噛み込んで入れないようにしてください。(バネの変形やバネのかかる歯を痛める可能性があります。)

(2) 総入れ歯

- ・上の入れ歯の場合、前歯を持ち後方を下げるようにすると外れやすいです。又、奥歯のほうへ指を入れ頬粘膜を広げても外れやすくなります。
- ・下の入れ歯も前歯部を持ちながら出し入れを行うようにします。(舌で入れ歯を外すと入れ歯の安定性を損なう可能性があります。)

2) 話し方の練習

一般的に、サ行、タ行、破裂音、しゃ、しゅ、しよ、ちゃ、ちゅ、ちょ、などの音は、歯と歯の間から空気を押し出して発音するために、入れ歯になると発音するのが難しかったり、他の人から聞き取りにくいと感じられる事があります。ですが、会話や本・新聞を声に出して読むなど繰り返して練習していくと、以前と同じ様にスムーズになっていきます。(上記の音を含む言葉だけをたくさん言う練習も効果的です。)

3) かみ方の練習

実際の食事では、皆さん「いつものくせで」とか、「つい無意識に」と片側だけでかんだり、下の顎を前方に出してかんだりということが起こりやすいので、食べ物がお口の中でない状態で正しくかむ練習を行ったり、かむ時に使用する部分(筋肉など)が良く動くように、運動を運動を行うとよいでしょう。

- (1) 歯の外側へと食物がこぼれないようにするための運動⇒頬と唇の緊張の強化
 - ・唇をとがらせたり、ゆるめたりします。
 - ・唇をとがらせたまま、左右に動かします。

- ・頬を膨らませたり、すぼめたりします。
- (2) 奥歯の噛み合わせの面に食物をのせるための運動
⇒舌の横への動きの強化
- ・舌を突き出し上下左右に動かします。
- (3) 食物を確実に噛み砕くための運動⇒下の顎の正しい位置への誘導
- ・口を大きく開けしっかりと閉じます。
(下の顎に手をあて顎が前にでないようにしながら行いましょう。)

4) 入れ歯の調整

入れ歯の調整では、お口の中の粘膜と接する入れ歯の内面や、かみ合わせなどに関して患者さんの使用感を伺ったり、歯科医師の検査などにより慎重に行わなければなりません。

そのために、数回の通院が必要となることもありますが、時間が経過しなければ、(使用しなければ)わからないこともあるのです。

3. 入れ歯の快適な使用を維持するために

1) 入れ歯とお口の中を清潔に保つ

入れ歯とお口の中を清潔に保つことは、歯や粘膜を健康な状態にし、義歯性口内炎を防ぎ、入れ歯の快適な使用を維持することはもちろん、口臭の予防、誤嚥性肺炎の予防等、全身の健康のためにもなるのです。

(1) 入れ歯の汚れの付きやすい場所

- ・人工の歯と人工の歯茎の境目
- ・入れ歯のふち
- ・お口の中の土手と接する入れ歯の内面
- ・部分入れ歯のパネの部分
- ・左右の入れ歯をつなぐ金属の部分

(2) 入れ歯の洗い方

実際に洗う際には、お水を張った洗面器の上などで洗うようにします。これは、落下による破損の予防や、排水溝への落下の予防となります。

このような準備の後、ブラシを用いて入れ歯の洗浄を行います。ブラシは、市販の物でかまいませんが、上の総入れ歯などの広い所は大きめのブラシを使用して、部分入れ歯のパネの部分や、細い土手と接する入れ歯の内面などは小さめのブラシを使用する、というように場所により使い分けて隅々まで洗って下さい。ただし、どちらの場合もあまり強い力で洗わないで下さい。力が強すぎますと、入れ歯のプラスチックにキズをつけてしまう恐れがあります。すると、逆に細菌などが付きやすくなるのです。

(3) 入れ歯洗浄剤について (表1)

表1は、入れ歯洗浄剤の成分による効果を示したものです。1つの成分で多くの効果を期待するのは難しいようですが、二種類以上の成分を含んでいる物もありますので、成分を確認して、目的にあった

	商品名	歯垢	ヤニなどの着色	歯石様沈着物	臭い
酸系	デンチャータッチ30	○	△	○	△
過酸化物系 (アルカリ系)	スモーカーズポリデント たばこタフデント	○	○	×	△
過酸化物系 (中性)	ライオデント錠	○	×	×	△
生薬系	スパデント	△	×	×	○
酵素系	洗ってクリア	△	×	×	△

表1 入れ歯洗浄剤の成分による効果

商品の選択が必要です。

それから、注意して頂きたいのは、酸系の洗浄剤は部分入れ歯のパネなどの金属に対し影響があります。また、洗浄剤の成分の多くが入れ歯の裏打ち材を変質させる恐れがありますので、使用可能か確認が必要です。

そして、洗浄剤の効果が十分に得られる様に、ブラシでの洗浄との併用も重要です。

(4) お口の中のお手入れについて

お口の中の汚れが付きやすい場所ですが、部分入れ歯を使用している場合では、パネのかかっている歯の入れ歯と接触する面に特に注意が必要です。また、総入れ歯を使用している場合、患者さんは、歯がないので口の中に汚れはつかないと思っていますが、歯ぐきにも汚れはつきますので、その汚れは落とす必要があります。また、部分入れ歯でも、総入れ歯でも歯根だけ残っている場合、その周囲にも十分に注意して下さい。

その上で、歯ぐき全体のマッサージを行い、血液の循環を良くして、かむ力に耐えられるような丈夫な歯ぐきにすることも重要です。

2) 定期健診の必要性

入れ歯を使用している方の定期健診は、

- ・かみ合わせが変わっていないか
- ・歯ぐきに異常がないか
- ・入れ歯に破損がないか
- ・入れ歯が汚れていないか
- ・入れ歯が不安定ではないか
- ・残っている歯に異常はないかなどを調べます。

時々「総入れ歯だから定期健診はしない」と言われる方もおられますが、総入れ歯で自分の歯がなくても、歯ぐきの変化や入れ歯の破損などの患者さん自身が気付かない小さな変化などを歯科医師が発見し、大きな不具合となる前に処置することで、入れ歯の快適な使用を維持できるのです。

定期健診の間隔については歯科医師が、個々の患者さんの状態で決定しますが、その間隔で確実に来

院されるよう患者さんに、お話することが重要です。

4. 入れ歯の使用状況のアンケート

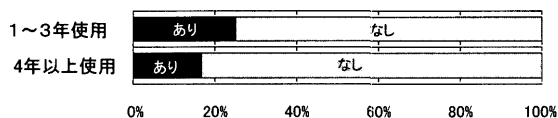
図1は、明倫短期大学附属歯科診療所で、入れ歯の定期健診を受けられている患者さんに対して行った、入れ歯の使用状況のアンケートの結果です。今回は、入れ歯の使用時の痛みについてと、入れ歯の噛み合わせについて注目しました。

問1の入れ歯使用時の痛みについてですが、使用期間に関係なく20%前後の方が、「痛みがある」と回答されていました。問2の入れ歯の噛み合わせについてですが、

こちらは、4年以上の使用で30%の方が、「不具合がある」と回答されていました。

この二つのアンケート結果から、先程の定期健診の必要性がよくわかります。

問1. 入れ歯使用時の痛みはありますか？



問2. 入れ歯の噛み合わせについて不具合はありますか？

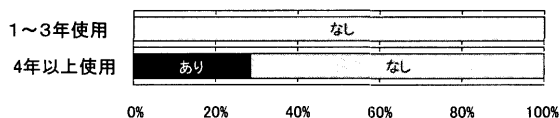


図1 入れ歯の使用状況アンケート

5. おわりに

入れ歯という1つの装置には、実は、いろいろな役割を持っています。食物を食べるため、人と話すため、顔貌を整えるため、顎の関節の保護のため…これらのことは、とても重要です。

しかし患者さんの望む入れ歯というものは、むしろ「快適に使用できるか」ということに尽きるのかもしれない。これからも、歯科医療の役割と患者さんの要望とが一致する入れ歯を患者さんに提供して、できるだけ長く使用してもらえよう努力したいと思います。

参考文献

- 1) 中尾勝彦, 藤本篤士: もっと知りたい義歯のこと. デンタルハイジーン別冊: 30-31, 62-71, 82-85, 92-95, 2003
- 2) 新潟県, 新潟県歯科医師会, 新潟県歯科保健協会: 歯の健康教室実践スライド集: 68-69, 81-82, 84-85, 2004