

千歯会 だより

SENSIKAI No.217



歯科医師 上野

入れ歯は夜（寝ている間）外すのが良いのか？



入れ歯を新製した時に「入れ歯は夜、外すのが良いのか。」という質問を患者さんよりいただきます。知っている人も多いと思いますが、入れ歯をしたまま就寝してしまいますと、寝ている間に繁殖するお口の菌が入れ歯にも付着してしまうため、衛生面の観点から基本的には外していただく様にしてもらいます。ただし、入れ歯を入れたままの方が良い場合もあるので今回はそれについて述べていきたいと思えます。

外さない方が良い場合はいろいろありますが、大きく2つの場合が考えられます。

1つは、寝ている間に歯ぎしりをする方です。歯ぎしりをしている状態で入れ歯が無い場合、残っている自分の歯で支える事になり、高齢者では特に本数が少ないことが多いので歯そのものや歯を支える歯槽骨を痛めることとなります。

2つめは、残っている歯の咬み合わせの状態が悪く歯が直接歯肉に当たってしまう場合です。歯が歯肉にめり込んでいくため、口内炎みたいな傷が毎回できる事となります。このような場合は就寝時、入れ歯をはめたままにしてもらいますが、入れっぱなしという訳にはいかないので昼間、起きている時にはずしてもらい洗浄してもらおう事となります。

歯科衛生士 今関

口腔がんを見逃さない為に！

お口の中の炎症はすぐ治る。という先入観から何かでき物ができても「口内炎だろう、じき治るだろう」と異変に気付いても放置したり、あまり感心が無く進行するまで過ごしてしまう方が後を絶ちません。

では、口腔がんはどこにできやすいのか？

一番多いのは、舌の側面、次に歯茎や頬粘膜といわれていますが、お口の中の粘膜どこでも発症します。お口の中のでき物は直接見て触れる事が出来る為、セルフチェックしてみてください。

- ・赤や白のでき物ができている
- ・潰瘍やびらんがある
- ・盛り上がった、硬いしこりがある。
- ・1～2週間経つのに治らない

このような症状がある場合は自己判断せず、歯科医院の受診をお勧め致します。



今月のメニュー：レモンおろしうどん

消化酵素を含んだ大根おろしに、疲れを取るクエン酸を含んだレモン汁を混ぜ合わせたさっぱりしたうどんです。ビタミンCの豊富なキウイフルーツをプラスすることで、疲労物質を分解し、夏バテ予防効果を高めます。うどんで糖質を、鶏肉でたんぱく質を補うバランスのよい麺です。喉ごしがよいので、食欲がない時の体力増強、栄養補給におすすめです。

材料 (2人分)

・ゆでうどん	2玉	・大根おろし	1カップ	・レモン	1/2個
・鶏ささみ肉	1本	・キウイフルーツ	輪切り2切れ		
A【・だし汁	4カップ	・薄口しょうゆ	大さじ3		
・みりん	大さじ1と1/2	・塩	適量		



作り方

- ①レモンは輪切りを2枚取り、残りは絞って大根おろしに加えて混ぜ合わせる。
- ②鶏ささみは筋を取り、耐熱皿に乗せて軽く塩を振ってから酒（小さじ1/2くらい）を振る。蒸気のあがった蒸し器に入れて6～7分酒蒸し煮しにし、冷めたら細かく裂いておく。
- ③鍋にAを入れてさっと煮立て、覚ましておく。
- ④うどんはさっと熱湯に通して、冷やしておく。
- ⑤器にうどんを盛り、上に大根おろし、鶏ささみ肉、キウイフルーツ、レモンの輪切りを乗せ、汁をはる。

「先生、

入れ歯がすごくよくなったよ！」

「口の中がスッキリしたよ！」

こんな言葉や笑顔に出会えたとき、私たちもすごくうれしいです。大切な歯とお口の健康サポートを通じて皆さんの笑顔に出会えること楽しみにしています。

飲み込みの気になる方へ

食べ物をうまく食べたり飲み込んだりすることができない方【摂食・嚥下障害】への治療・訓練を専門の担当医を配属して訪問診療にて行っております。いつもの環境で無理なく飲み込みの治療が受けられる安心のサービスです。

歯科診療に関するお問い合わせ



SENSIKAI



大綱歯科医院

〒299-3236

千葉県大網白里市みやこ野2-2-1

TEL 0475-72-6480

FAX 0475-72-8059

(訪問)

TEL 0475-73-6480

FAX 0475-53-6982

片貝デンタルクリニック

〒283-0104

千葉県山武郡九十九里町2380

TEL 0475-70-7171

FAX 0475-76-4888

(訪問)

TEL 0475-76-8201

FAX 0475-71-3472

おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031

千葉県千葉市緑区おゆみ野4-3-9

TEL 043-300-3939

FAX 043-300-3940

(訪問)

TEL 043-300-3600

FAX 043-300-3700