

### 義歯を現在使用していないと今後どのような症状が出てくるか？

今回は、せっかく義歯を作ったのにも関わらず何かの原因でお口の中に入れることができなくなってしまいそのままの状態にしてしまうとどのようなことになりかねないか？という事を書きたいと思います。

まず義歯を入れる事が出来ない原因としてあげられるのは、①口腔内の変化による義歯が不適合②義歯の破損③義歯の着脱が困難④義歯の違和感・疼痛等による不満によって時々しか使用していなかった・もしくは全く義歯をお口の中に入れていなかった、等の事が多いようです。この様な時は必ず、かかりつけ歯科医院で早めに義歯を診てもらい調整してもらって下さい。但し、義歯の安定が良い、今の義歯の調子が良く食べ物が食べられるからと勝手な自分の判断で長い間歯科医院で診てもらわないと、例えば①段々人工歯がすり減り低い咬合のまま食べ物を食べている。②知らない間に義歯のバネが折れてガサガサと安定しない。③清掃不良等により口腔内の環境や義歯が変化、歯石等が付着してしまい口腔機能の低下などが起こることがあります。口腔機能の低下とは、例えば①硬いものが食べられなくなった②汁物を飲むと時々むせるようになった③口の中が乾くようになった④薬を飲み込みにくくなった⑤滑舌が悪くなった⑥食事をするのに時間がかかるようになった⑦食べこぼすようになった⑧食後に口の中に食べ物が残るようになった等の症状が1つでも当てはまれば口腔機能が低下していることになるので早目にかかりつけ歯科医院で診てもらった方が良いでしょう。

口腔機能の低下は、口腔内だけにとどまらず全身的な影響が大きくなると言われております。例えば、咀嚼障害、嚥下障害、構音障害、誤嚥性肺炎、窒息、認知症、低栄養、脱水、筋肉量、筋肉力の低下等様々な障害を導く可能性がありますので、定期的に義歯のチェックをかかりつけ歯科医院で診てもらってください。

今後の健康を自分で出来る限り維持し食生活を楽しみ過ごすためには、まず義歯の安定だけでなく口腔機能全体（お口の中の残存歯、歯肉や顎の骨）の状態、上手にかみ砕くことができずむせることがなく、いつもしっかりと食べ物を飲み込むことが問題なくできるように、かかりつけ歯科医院でチェックしてもらいましょう。今後の生活をしていく上でもし家族のなかで義歯を入れている方がいるのであれば上記のような項目についてチェックしてあげてください。そして何か問題があると感じられたら、お近くの歯科医院やかかりつけ歯科医院に早めに相談致しましょう。

副院長：佳江



# “脳活”で脳の老化をSTOP!!

のうかつ



担当：小原

物忘れが多い

人の名前が出てこない

## 次のようなことはありませんか？

★チェックしてみてください。★

- 物忘れが気になる
- 仕事や家事のスピードが遅くなった
- 家からあまり出ない
- 昨日の食事の内容が思い出せない
- 階段がよくつまづく
- 人や物の名前が出てこないことがある
- 新しいことに挑戦するのが面倒
- 怒りっぽくなった
- あきらめることが増えた
- 漢字が苦手になってきた

1つでも当てはまった方は、脳の老化が始まっているかもしれません！



高齢化が進み続ける日本では、脳の老化に伴って、認知症になる人も年々増えています。2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると予想されています。

## 脳活5ヶ条を実践しましょう！

### 脳活1



• **利き手と逆の手を使い、脳を活性化**  
右利きの方は右手を多く使うため、右手とつながりかた深い左脳が鍛えられやすくなります。歯磨きや、ドアを開ける時に利き手と逆の手を使い、脳のマンネリ化を防ぎましょう。

### 脳活4



• **小魚、大豆、野菜など食から**  
小魚や亜麻仁油に豊富に含まれるオメガ3系脂肪酸や、大豆や玄米などに含まれるレシチンは、脳の活性化に役立ちます。野菜などからビタミンやミネラルを摂ることも重要です。

### 脳活5



• **十分な睡眠**  
睡眠不足は記憶力の低下につながり、睡眠時間の短い日が続くと、脳が縮んでいくともいわれています。脳を健康に保つためには、しっかりと眠って脳を休ませることが大切です。

### 脳活2

• **読書や計算を日々の習慣に**  
脳の前頭葉にある「前頭前野」は、記憶や思考と深く関わる大切な所です。読書や音読、買い物中の計算などは積極的に前頭前野を使ってみよう。

### 脳活3



• **料理は効果的な脳トレーニング**  
献立を考える、材料を切る、調理する、盛り付けをする。このように97%の午頃がある料理は脳トレーニングにピッタリです。味覚や嗅覚など五感も使い、脳が刺激されます。

## きのこことキムチの炊き込みご飯



### 材料【4人分】

- 米……………2合
- きのこ(マイタケ、シメジ、エリンギ)……………合わせて200g
- こんにゃく……………70g
- キムチ……………150g
- 醤油……………小さじ4
- 酒……………小さじ4
- みりん……………小さじ1

### 作り方

- ①米を研いで、20～30分程水につけておきます。
- ②マイタケとシメジは食べやすい大きさに分け、エリンギは縦横半分に分けてから薄切りにします。こんにゃくは、アク抜きをして細く棒状に切ります。
- ③炊飯器に、①の米と醤油、酒、みりんを入れ軽く混ぜたら、きのこことこんにゃくを加え炊きます。
- ④炊きあがったご飯に、粗く刻んだキムチを混ぜ合わせたら完成です。