



入れ歯のお手入れの仕方と美味しく食べるためのお口のケア

今回は、入れ歯で日々の食事を楽しく、さらに、美味しく食べられるようにするための、お口の中のケアについてお話ししたいと思います。

歯ぐきや口の粘膜に対して、入れ歯による異常な圧迫や摩擦、不安定な噛み合わせ、不適合な金属性のバネ(クラスプ)などにより周囲の粘膜は、常に繰り返し刺激を受ける事で、長期にわたり不快な症状が生じます。その結果、表面が傷つきます。これがいわゆる“褥瘡性潰瘍(ジョクソウセイカイヨウ)”とされているものです。あともう一つ重要な事は、入れ歯の表面にネバネバしている汚れいわゆる“デンチャー・プラーク”が口臭や、さまざまな病気の原因となる場合があると言う事です。

これらの事を少しでも予防する方法として、“褥瘡性潰瘍”に対しては、原因が入れ歯による場合は、まず入れ歯の安定状態がどうか、傷の部分に入れ歯が食い込んでいないか特定の場所が当たっていないか等確認をする必要がありますので、歯科医院に来院した方が良いでしょう。

もう一つの“デンチャー・プラーク”ですがこれは、食べ物の食べカスと、そこに繁殖している細菌の塊で、例えば歯や歯の周囲に付着している歯石や歯垢と同じような物であると思えば頂けると分かりやすいと思います。まず、部分入れ歯が汚れている場合に考えられる事は、入れ歯の他に、残っている歯や歯の周囲の歯ぐきも汚れている事が多く、虫歯や歯肉炎、歯槽膿漏になりやすいお口の中の環境は口臭の原因となります。

そして総入れ歯の場合は、汚れ部分が内面や周りの縁の部分にあると、入れ歯の周囲の粘膜に炎症が起きやすくちょっとした入れ歯のこすれから、上で述べたように“褥瘡性潰瘍”が発生する事もありますので、入れ歯を外した時のお口の中の状態はどうかを常に観察することが大切です。

入れ歯を外した時のお口の中の観察のポイントとしては、歯の状態(虫歯があるかどうか?根だけ残っている歯はないか?歯がグラグラしている歯はないか?)歯ぐきの状態(赤く腫れていないか?血や膿が出ていないか?歯垢や歯石がついていないか?強い口臭を感じないか?)入れ歯の状態(人工歯や金属のバネが壊れていないか?)を、常に観察する事が重要となり、専門家による定期検診が不可欠となります。

毎食後の入れ歯の手入れも必ずして頂きたいと思います。入れ歯のお手入れの方法としては、入れ歯をはずして、入れ歯を入れ歯用歯ブラシに研磨剤が含まれていない入れ歯用歯磨き剤で磨き洗います。その時に注意して欲しいことは、入れ歯が壊れないように、水をはった入れ物、洗面器などの上で洗い入れ歯用洗剤を使いお手入れをしてください。部分入れ歯の場合は、金属のバネが付いていますのでそのバネの部分を入れ歯用歯ブラシで磨いてその後、部分入れ歯用洗剤でお手入れをして下さい。入れ歯のお手入れをしない場合、上でお話ししたような状態になることもありますので、常に入れ歯のお手入れを心がけて下さい。夜寝る前は、噛み合せの問題などが無い場合には入れ歯をはずして水につけておいてください。お口の中からはずした入れ歯は、必ず水につけておいてください。水につけて置かないと、入れ歯が乾燥してしまい変形して入らなくなったり、こまかいひび割れができて落ちてしまった時に壊れてしまい注意してください。

(副院長:佳江)

消化の良い食品・料理リスト

高齢になると消化液の分泌や、腸の運動能力の低下などにより消化吸収能力が衰えてきます。献立を考える際には、できるだけ消化の良い食品を選びたいものですね。今後のお料理の参考にしてみてください。

	消化の良い食品	消化の良い料理	消化の悪い食品
肉類	ヒレ肉・鶏のささみ	ロールキャベツ・そぼろ煮	ベーコン・豚ばら肉 (脂肪の多い肉)
魚介類	鯛・カレイ・鯰・鮭	煮魚・刺身 (貝類を除く)	鰯・サンマ・イカ・貝類
卵類	鶏卵	茶碗蒸・卵豆腐・温泉卵	すじこ
牛乳・乳製品	牛乳・ヨーグルト・チーズ	グラタン・シチュー	
豆類	豆腐・糸ひき納豆	湯豆腐・白和え	大豆・枝豆
野菜・イモ類	人参・大根・カボチャ・ジャガイモ・白菜	煮物・温野菜・マッシュドポテト	ごぼう・たけのこ・れんこん・セロリ
果物	バナナ・リンゴ	フレッシュジュース	酸味の強い果物
油脂類	良質バター・植物油		ラード・ヘット
穀類	うどん・マカロニ・白パンのトースト	おかゆ・煮込みうどん	赤飯・玄米飯・胚芽入りパン
菓子類		カステラ・プリン・アイスクリーム	

担当：林

おひな寿司



3月3日、ひな祭りの頃に作るおひな寿司がおすすめです。そこで、春らしい良い食材を使って、華やかで栄養バランスの良いおひな寿司を作ってみました。ぜひいかがでしょうか。

：材料：(4〜6人前)

【米 3カップ⁰ だし汁 15cm (いたけ4個 しいたけのこ 100g さやえんどう 50g
 はんぺん 70g しんじゆ 50g かつおだし 100g 卵 3個 菜の花 50g のり 1枚)】

：作り方：

- ① 米は1時間前に洗い、水3/4カップ、酒大1を入る。② 合わせ酢(酢大5・砂糖大3・塩小2)を混ぜおく。③ しいたけはおどして、おどし汁1/4カップ・砂糖大1/2・おしん大1を加えて煮つめ、せん切りにする。しんじゆはせん切りにし、だし汁の水・砂糖1/2・塩少口で煮る。いたけのこは2cm角に切り、だし汁1/2カップ・砂糖大1・しょうゆ大1/2で煮る。
- ④ さやえんどうはせん切りにしてゆで、ざるに上げて塩・おしんを振る。⑤ はんぺんは花形の薄切りにし、酢を入れた熱湯に入れ、色が変わったら甘酢につける。飾り用に何枚か残り、後は細かくさす。⑥ 菜の花は塩ゆでして、飾り用に切っておく。⑦ 卵は薄焼きにし、せん切りに。⑧ 米を火にかき、煮立ったらだし汁を出し、炊く。寿司飯に作り、合わせ酢を振って混ぜる。⑨ のりはさつおどしておきのりにする。⑩ 寿司飯に味付けした材料を混ぜて器に盛り、おきのり、だし汁、卵のせ、花形はんぺん、菜の花を飾り、色どり良く飾る。(担当：宮崎)