

日本の入れ歯の歴史はヨーロッパより200年も早く、16世紀半ばには「噛める総入れ歯」が実用化していました。ツゲの木などを彫刻して仕上げた「木入れ歯」です。
日本に残っている1番古い木の入れ歯は、尼僧(通称仏姫)が入れていたものです。仏姫は1538年に亡くなっているため、すでに室町末期に木の入れ歯が作られていたこととなります。



江戸時代になると、徳川家康も入れ歯を使っており歴史書にも記載がありよく知られています。
食通で知られている徳川家康。晩年は総入れ歯でしたが、入れ歯のおかげで美味しくご飯を食べられると、ご満悦だったそうです。



入れ歯作りは、木口ウで型を取り、ツゲの木を削って、仏師が作っていました。ツゲの木は緻密で硬く、また抗菌作用があって不潔になりにくく最適な材料だったようです。
仏師は、入れ歯師として活躍し殿様や身分の高い人の求めに応じて、ツゲの木を彫刻をして入れ歯を作っていたのです。



現代の入れ歯は、精密で見た目も自然で保険診療で作る、プラスチック製の物から、自費診療で作る、バネのない入れ歯・床の部分が金属でできている入れ歯・インプラントを埋め込み、その上に着脱可能な入れ歯など、種類もいくつかあります。
しっかりしたかみ合わせは、美味しい食事がとれ健康な身体づくりにも関係します。入れ歯を検討している方は自分にあった入れ歯を選ぶことが大切です。



〈参考〉
◆鹿児島県歯科医師会 <https://www.8020kda.jp/alignment/> ◆日本口腔保健協会 https://jfohp.or.jp/okuchikenko_navi/senior/
◆歯科素材屋さん <https://www.shika-sozai.com/index.html> ◆いらすとや https://www.irasutoya.com/2018/06/blogpost_351.html
◆Canva

公益社団法人 鹿児島県歯科衛生士会の活動

本会は県民の歯科衛生の普及啓発に寄与し、歯と口の健康の保持増進を目的として、健康教育等へ歯科衛生士派遣、歯科口腔衛生の啓発イベントのほか歯科衛生士等へのセミナー研修会を行っています。
事業・イベント・研修会情報・鹿児島県歯科衛生士会の詳細については、本会のホームページを検索またはQRコードを読み取りご覧ください。

鹿児島県歯科衛生士会
ホームページ



かごしま 歯科衛生士会だより



発行人/下川真弓
発行/鹿児島県歯科衛生士会
〒892-0825
鹿児島市照国町13-15
鹿児島県歯科医師会館2階
FAX: 099-222-4030
<http://kdh8020.com>
No.24 2025年夏号



シニア世代お口の健康 いよいよ夏本番！まずは熱中症対策



暑い夏の時期、特に注意したいのが**熱中症**です。

熱中症対策としては適度な水分補給が有効とされています。お水やお茶以外でも、よく飲まれている清涼飲料水の種類はスポーツドリンク・麦茶・コーヒー・ジュース・炭酸飲料と様々。
しかし、清涼飲料水には驚くほどの糖分が含まれています。水分補給と言って飲みすぎは糖質過多になり、さらに喉が渇き水分を欲するようになります。身体にも悪影響を及ぼし、むし歯の原因にもなります。特にシニアの方は歯ぐきが下がり根っこがむし歯になりやすい(根面カリエス)など。
熱中症対策の水分補給は大切ですが、糖の過剰摂取にならないよう気を付けましょう。

清涼飲料水に含まれている砂糖の量

スティックシュガー 1本 3g SUGAR

水 麦茶	乳酸菌 飲料 (65ml)	野菜 ジュース (100ml)	フレーバー ウォーター (500ml)	果汁100% ジュース (200ml)	スポーツ ドリンク (500ml)	ヨーグルト ドリンク タイプ(200ml)	炭酸飲料 (500ml)
0本	3本弱 (8.5g)	3本 (9g)	7本 (21~24g)	8本 (24g)	10本 (25~30g)	11本 (33g)	20本 (60g)

清涼飲料水に含まれる砂糖の量を計算してみましょう

清涼飲料水の栄養成分表示を見てください。

計算式

砂糖の量 = 内容量 ÷ 単位量 × 単位量当たりの炭水化物の量
①(500) ②(100) ③(13.5)

水分補給は大切ですが、砂糖の取り過ぎにならないよう気を付けましょう！

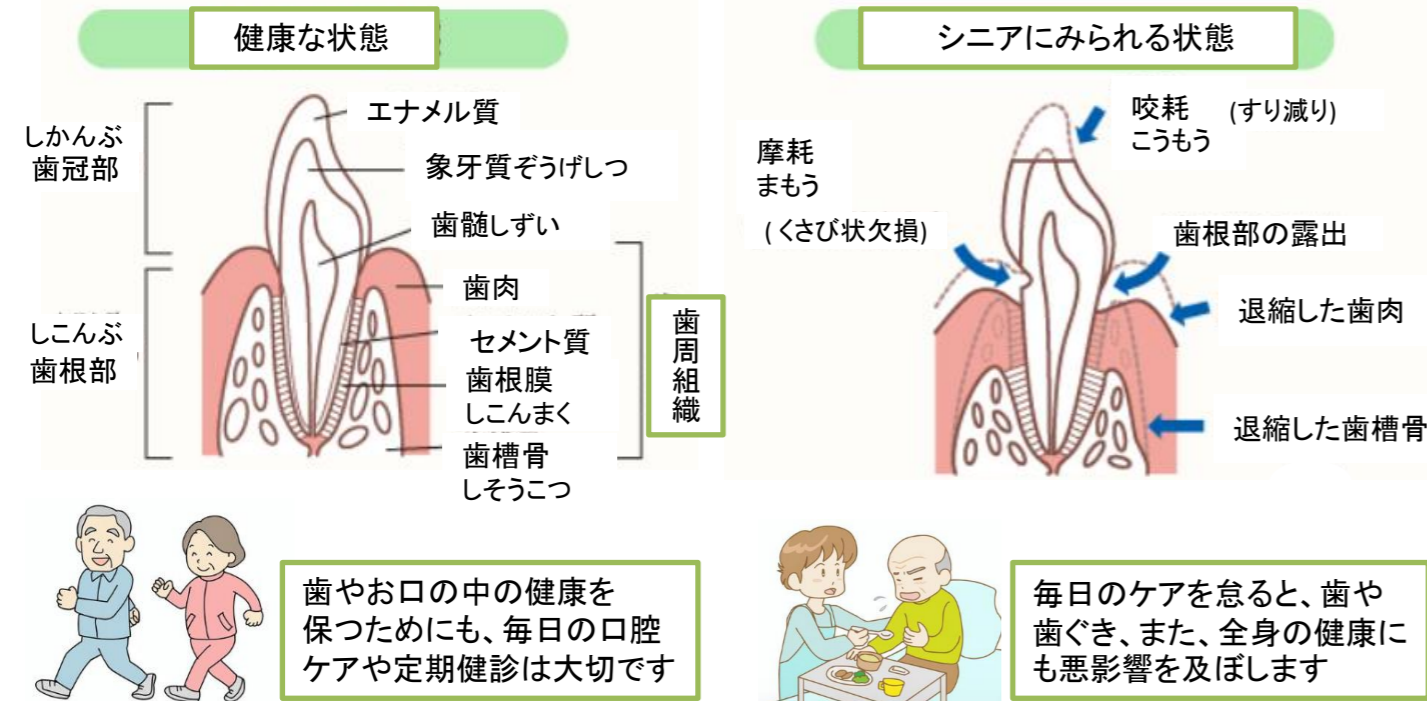
栄養成分表示 (100ml当たり) 単位量	
エネルギー	54kcal
ナトリウム	2mg
炭水化物	13.5g 炭水化物
ペットボトル1本 = 500ml 内容量	

シニア世代 目指すは健康！スタートはお口の中から！

歯は生涯を通じてのパートナー

歳を重ねていつまでもイキイキと健康で暮らしていくためには、心身の衰えを予防することが大切です。お口のケアを早くから実践しておきましょう。お口の中の健康が維持できると自分の歯でしっかり噛み充実した食生活を送ることができます。一生おいしく、楽しく、安全な食生活や日常を過ごすために、口腔ケアは介護予防や認知予防の第一歩スタートラインなのです。

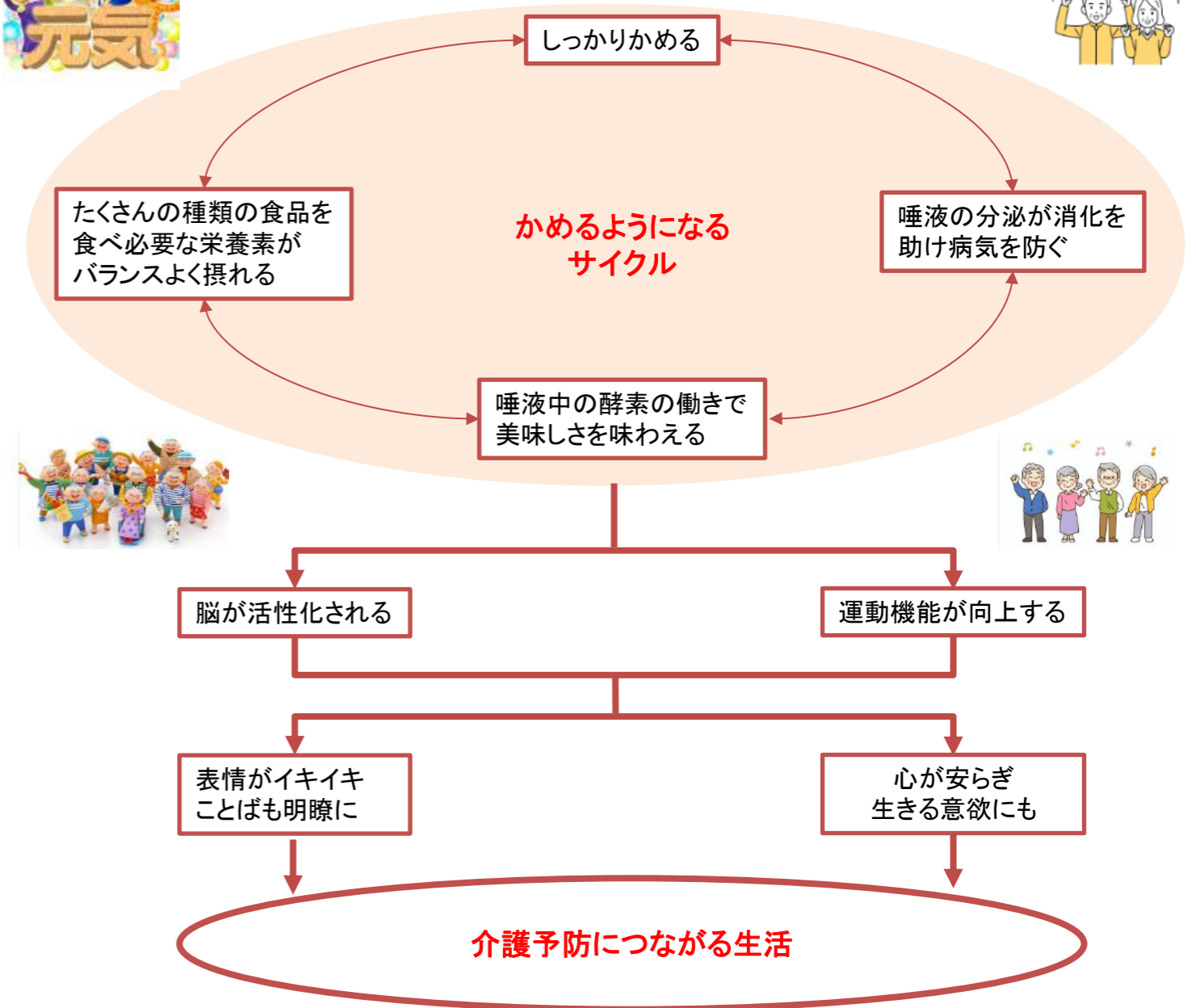
【シニアお口の中の状態や特徴】



特徴	状態
自浄作用が低下している	お口の中には自浄作用があります。唾液の力で歯の表面や舌、粘膜に付いた汚れや細菌を洗い流し清潔に保つというものです。しかし、身体機能が衰えて唾液の分泌量が減ると口の中の自浄作用が低下してしまいます。
むし歯や歯周病が多い	加齢によって歯茎が下がり歯の根元が露わになると、そこからむし歯になりやすく、また自浄作用が弱まっているため、細菌が増殖しむし歯や歯周病にかかりやすいです。
治療、または悪くなった歯を放置したまま・入れ歯が多い	シニアのお口の中は、むし歯や歯周病にかかった経験の方が多く、古くなった詰め物や被せもの。また、歯周病で歯が抜けたり、むし歯を放置して根っこだけ残っているなど。清掃がしっかりできていないと、お口の中の細菌が増殖します。入れ歯も、お手入れができていないと臭いや細菌の増殖に繋がります。
ドライマウス（お口の中の乾燥）	かむ力の低下や薬剤の影響などによって唾液の分泌量が減るため、お口が乾く、食事がとりにくい、話しづらい（発音しにくい）舌がピリピリするなどの症状が現れやすくなります。
誤嚥性肺炎	食道から胃に送られるはずの食べ物や飲み物、唾液などが主にお口の細菌と一緒に気道内に入ってしまうことでおこる肺炎です。シニアになると、のどの筋肉が衰え物を飲み込む機能（嚥下機能）の低下で発生しやすくなります。70歳以上の肺炎患者の7割以上は誤嚥性肺炎です。



しっかりかめるようになると生活の質が高まります



もしも…通院できなくなったら**歯科訪問診療**利用しませんか

歯科訪問診療とは？

歯科医院に通院が困難な方を対象に、歯科医師や歯科衛生士がご自宅や入居施設等へ訪問し、歯科診療や専門的口腔ケアを行う制度です。寝たきりの方や移動が困難な高齢の方、重い病気や障害で歯科医院に来院が難しい方々が利用されています。

歯科訪問診療でできることは？

お口の中の検査や診断・むし歯や歯周病の治療・拔牙・入れ歯の調整や修理。新しい入れ歯の作製・口腔衛生指導。誤嚥性肺炎予防の口腔機能リハビリテーションなど。歯科訪問診療と言っても、通常と変わらないくらいの診療を行います。レントゲン撮影や歯を削ったり、内視鏡を使って飲み込みの状態を確認することも可能です。

歯科訪問診療の費用は？

治療費は医療保険の適用になります。しかし歯科訪問診療の場合は「訪問診療費」などの料金が加算されます。また、「要介護認定」を受けている人は、居宅療養管理指導（介護保険適用）が必要です。

詳しくは、かかりつけの歯科医院、ケアマネージャーさんなど専門の方に相談しましょう。