

歯と口からはじまる健康生活
健康は元気な歯と口から！大切な歯と口の幸せのために

ほ てつ し か 補綴歯科 ってなに？



研修医になったばかり、将来『補綴（ほてつ）歯科専門医』を目指す「てつ男君」。休みに帰省した彼を待ち受けていたのは、家族からの『歯』に対する質問の嵐でした。

ほてつ補綴に関する情報はホームページで
Japan Prosthodontic Society 公益社団法人
日本補綴歯科学会
<http://www.hotetsu.com/>

補綴（ほてつ）歯科の治療はなぜ必要？

✓歯が抜けたまま放っておくと……

残った歯は、歯が無い方向へ移動してしまいます。つまり、もともと隣にあった歯は無くなった側へ傾き、咬み合っていた歯は相手が無くなると伸びてきます。その結果、咬み合わせがおかしくなって噛みづらくなったり、歯並びが悪くなり、ムシ歯や歯周病の原因になります。

✓さらに歯がなくなってくると……

噛むところがなくなって、食事がうまくとれなくなり、健康維持のための栄養が足りなくなってしまいます。噛むところが減ってくると、顎（あご）の関節に異常が生まれる原因にもなります。うまく咬む（咀嚼する）と、肥満を抑えるとともに脳血流が増えて、認知症予防にもつながります。また良い姿勢や体の安定を保つためには、正しい咬み合わせが必要です。このように、健康への影響は大きいのです。

公益社団法人 日本補綴歯科学会は……

公益社団法人としての義務と責任を強く自覚しながら、健康科学や生命科学を基礎とした、新しい補綴（ほてつ）治療の材料や方法の研究・開発をしており、『噛む』『食べる』『飲み込む』『話す』などのヒトが尊厳を持って生きるための力をサポートします。これらを通して、生き生きと生活し、健康で長生きできるように、さらに貢献したいと考えています。また、市民フォーラムや公開講座を全国で開催し、国民の皆さんへ、健康長寿に関わる『補綴（ほてつ）歯科』の意義を、わかりやすく伝えていきます。年10回の全国での学術大会に加え、学術講演会の開催や専門医の認定など、国民の皆さんの健康福祉の向上に関する事業にも広く取り組んでいます。

2018年8月 改訂・編集・発行
公益社団法人 日本補綴歯科学会・社会連携委員会
〒105-0004 東京都港区新橋5-13-5 新橋 MCVビル3F
TEL 03-5733-4680(代表) FAX 03-5733-4688
E-mail hotetsu-gakkai01@hotetsu.org
URL <http://www.hotetsu.com/>
イラスト 吉田真琴(弓矢図版工房)

Q 噛むことと認知症は……

日本では、最近、高齢者が増えて、さらに輪をかけて認知症が増えているという話を聞いたよ。「明日はわが身」と感じていて、そうならないように、なにか良い手立てを探しているんだけどね。口の健康の影響も大きいって、ほんとうかな？

最近、口の健康の影響が気になっているおじいさん



A

認知症を患う人が増えているのは本当だよ。そして、お口の健康も認知症へのなりやすさに関連があることがわかってきているんだ。

歯がほとんどなくなって、それでも入れ歯を使わないと、食事することの刺激が脳に行き渡りづらくなって、認知症になるリスクが高まるそうだよ。歯が少なくても、しっかりした入れ歯でよく食べられる人とは、差がついてしまうっていうから、口の健康度合いのチェックは大事なんだ。最近では、どのくらいよく食べることができているのかや、噛む時のあごの力がどのくらいなのかを検査で調べることができるよ。



Q 筋肉の衰えが心配……

このところ、入れ歯の調子がよくないの。そのせいか食事がおいしくなくてね。このままでは体力が落ちちゃいそうで、少し心配しているの。あまり気にしないほうがよいのかしら。

長年使用している入れ歯の調子が心配なおばあさん



A

入れ歯の安定が悪かったり、外れやすかったりすると気になるよね。入れ歯の使いやすさは、自分の歯がどのくらい残っているかに大きく左右されるんだ。自分の歯が少なくなって、噛むところがなくなってしまくと、たくさん歯が残っている人と比べて食べられる物に偏りが出て、体を支えて動かす全身の筋肉の衰えが進みやすいとされているよ。

でも、残っている歯が少ない人でも、使い心地のよい入れ歯を使っていれば、栄養状態を保ちやすく衰えを予防できる可能性があるから、入れ歯は大ちゃんだ。



Q 金属の入れ歯（金属床義歯）を入れたいんだけど……

最近入れ歯の調子が悪くて、入れ歯安定剤を使っているんじやが、友だちが金属の入れ歯を入れていて、とても調子がいいらしい。わしも金属の入れ歯にした方がいいかな？
しかし保険はきかんらしいが…。

金属の入れ歯（金属床義歯）が気になるおじいさん



A その入れ歯は『金属床義歯』といって、薄くて丈夫だし、食べ物の熱が伝わりやすくして食事がおいしく感じられるらしいよ。
でも保険ではできないので、自費になってしまうよ。保険の義歯の場合はプラスチック製で軽く、万が一壊れたとき修理しやすいけど、金属の義歯に比べて食べ物の冷たさ・温かさが伝わりにくしいし、入れ歯の厚みがあるよ。

それとおじいちゃん、合っていない入れ歯に『義歯安定剤』を長く使うと、咬み合わせがズレたり、入れ歯が汚れてカビが生えるのでよくないよ。入れ歯が合わなくなったら、すぐに歯医者さんに治療してもらわないとダメだよ。

金属床義歯
薄くて丈夫。熱が伝わる。

プラスチックの義歯
軽い。修理がしやすい。



Q 部分入れ歯（部分床義歯）が入れないとダメ？

歯医者さんでムシ歯でぼろぼろになった歯を抜いてもらった後に、部分入れ歯を作ってもらったんだ。でも入れると気持ちが悪しい、別に入れなくても困らないので使っていないのだけど、これでいいのかな？

部分入れ歯（部分床義歯）を最近入れたお父さん



A ダメだよ。
入れ歯をきちんと入れておかないと、隣の歯が傾いてきたり、咬み合っていた歯が伸び出てくるよ。それに、残っている歯の負担が大きくなったり、咬み合わせが変わってしまうんだ。今は不便に感じなくても、しばらく経つと、食べるだけでなく、全身の健康にも影響が出てくるとい研究結果もたくさん出てきているよ。

歯医者さんに調整してもらいながら、入れ歯に慣れることが第一だよ。寝るときは、はずして義歯洗浄剤の中に保管しておいてね。

伸び出てきたり……




傾いたり……



Q さし歯（冠・クラウン）が黒ずんできたんだけど……

てつ男、ちょっとお母さんの前歯を見てくれる？
むかし入れた『さし歯』が、最近黒ずんだ気がするの。白くならないかしら？

さし歯（冠・クラウン）の変色が気になるお母さん



A そうだね。
表面のプラスチック（樹脂・レジン）が変色しているね。
歯の根っこに問題がなかったら、上の部分だけを作り直すと、白いきれいな歯になるよ。せとものやガラス（セラミックス）、そして硬いプラスチックなどで、自然な歯のように美しくすることができるんだ。

保険でできるものとできないものがあるから、くわしくは歯医者さんで聞いたほうが良いよ。



削った歯

裏打ちの金属

表面のプラスチック

冠・クラウン



Q インプラントって？

知り合いがバイク事故で、前歯を1本折っちゃったの。根っこから折れていて、抜かないとダメらしいけど、最近よく聞く『インプラントとかいう人工歯根』ってどうなの？
手術しないとダメなんでしょう？
なんだか怖そう～。

インプラント（人工歯根）に興味のある妹



A インプラントは歯の抜けた骨に、チタンでできた人工歯根を植え込んで、それを土台にして歯と同じように『冠・クラウン』や『義歯』を作る治療だよ。残っている自分の歯への負担を増やさずに、歯を補うことができるんだ。

でも、骨の状態や咬み合わせの状態、健康状態によっては、できない場合もあるんだ。歯と歯をつなぐブリッジや、部分入れ歯の方が良い場合もあるから、よく歯医者さんと相談した方がいいね。



インプラント



*注) 金属床でも総義歯の場合は特定療養費として、一部分は保険で支払われます。