

かしまだ包括 便り

第9号

御幸西地区健康長寿推進事業 下平間・古川町地区健康講座

健康長寿推進事業のフォロワー講座が各町会と共催で行われ、定例化しています。今回はその内の二つをご紹介します。

● フロール川崎下平間
毎月第四木曜日 十時～十一時

二月二十三日、フロール川崎下平間の集会所で、体操教室が行なわれ、講師が中心になつて、簡単な椅子並べの座り方、足の運び、声かけの様子を指導しました。この体操は、皆さんで行うので、希望者全員が名前を呼ばれて、決まっています。



● 古川町第一火曜日 十時～十一時

古川町神明大神の会館で、この協会の老人クラブのみなさん、ご協力もいただき、毎月開催される「こんちんちんは！どっこいしょ」の掛け声朗読の場が古川町に楽しい健康づくりの場が古川町に楽しい。



これで解決！入れ歯の知識

北加瀬にある「ひげうち歯科医院」髭内先生
に入れ歯についてお話を伺いました。

「入れ歯の悩み解決法」

悩み① 痛み・腫れる・傷

あごの骨はデコボコしているところや、歯ぐきの薄いところに入れ歯がぶつかると、痛みや腫れたり、傷になってしまいます。



歯科医院に行つてあたるところを調整してもらつて必要があります。

悩み② 頬などを噛んでしまう

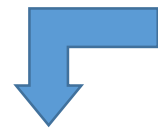
上下の歯のあたり方が変わり、頬や舌がまだ慣れていないことによりおこります。



次第に慣れることや、歯科医院に行つて噛み合わせの調整をしてもらう必要があります。



悩み③ 話しづらい
歯並び等が変わると最初は慣れず話しづらいことがあります。



2週間から1か月程度で慣れてくる場合はほとんどです。慣れない場合は入れ歯の形を修正します。

悩み④ 熱を感じにくい、味が変わる

上あごの歯がほとんどなくなってしまった場合、入れ歯で歯肉を覆うため、熱を感じにくくなったり、味が変わったように感じる場合があります。



歯科医に相談して、金属床義歯を入れることもあります。

悩み⑤ 違和感

入れ歯の大きさや、厚さが変化したため、違和感を感じることがあります。



徐々に慣れてくる場合が多いですが、場合は歯科医院にて改善しなくても調整します。



「入れ歯を入れないと・・・」

① 総入れ歯を入れないと

- 物が噛めなくなる
- 口元にしわが増える
- あごの関節を痛めてしまう
- 姿勢が悪くなる



② 部分入れ歯を入れないと

- 食べ物を噛みきれなくなり
- 胃腸に負担をかけてしまう
- 歯がぬけたところ
- 周りの歯が動いてくる
- 抜けた周りの歯が、歯周病や
- 虫歯になりやすくなる
- 左右の顔がゆがんでしまう
- 歯ぎしりや食いしばりが強くなる
- 体のバランスが悪くなる

「寝る時の入れ歯の着け外し」

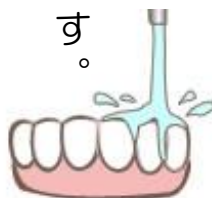
歯科医から就寝時に入れ歯を外すように言われた時は、水や洗剤を張った容器に保管するよ
うにしなさい。入れ歯を乾燥させてしまふと
変形やひび割れが起こることもあります。

「入れ歯を掃除しないと・・・」

- 入れ歯に着色や歯石が付き、
- 口臭の原因になる
- 残っている歯が虫歯になったり、
- 歯周病になりやすくなる
- 全身に悪影響を及ぼす

「入れ歯のお手入れ方法」

① 入れ歯をはずし、水洗いをする
又メリヤ食ベカスを洗い流します。



② ブラッシングをする

歯ブラシで入れ歯を磨きます。歯磨き剤
を使用しないことが望ましいです。歯磨き
剤で傷ついてしまうこともあります。



③ 水洗いをする

よく洗ってから装着するか、水を張った
容器で保管します。また、定期的に入れ歯洗
浄剤を使用され、臭いや細菌を落とすなどの
効果が得られるものもあります。

〔出典〕

・ 髭内先生「これで解決！入れ歯の知識」
（かしまだ包括けんこう塾配布資料）
・ みんなの歯医者さんネット

川崎市委託事業

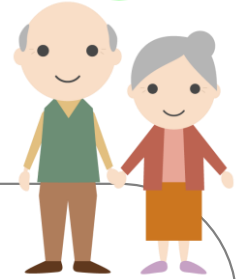
指定介護予防支援事業所

かしまだ地域包括支援センターのご案内

〒212-0027

川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222



相談窓口

- ・介護予防支援・川崎市総合事業の相談、受付
- ・医療、介護などの総合相談
- ・川崎市独自サービスの受付
- ・高齢者の虐待や権利擁護に関する相談

担当エリア

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越

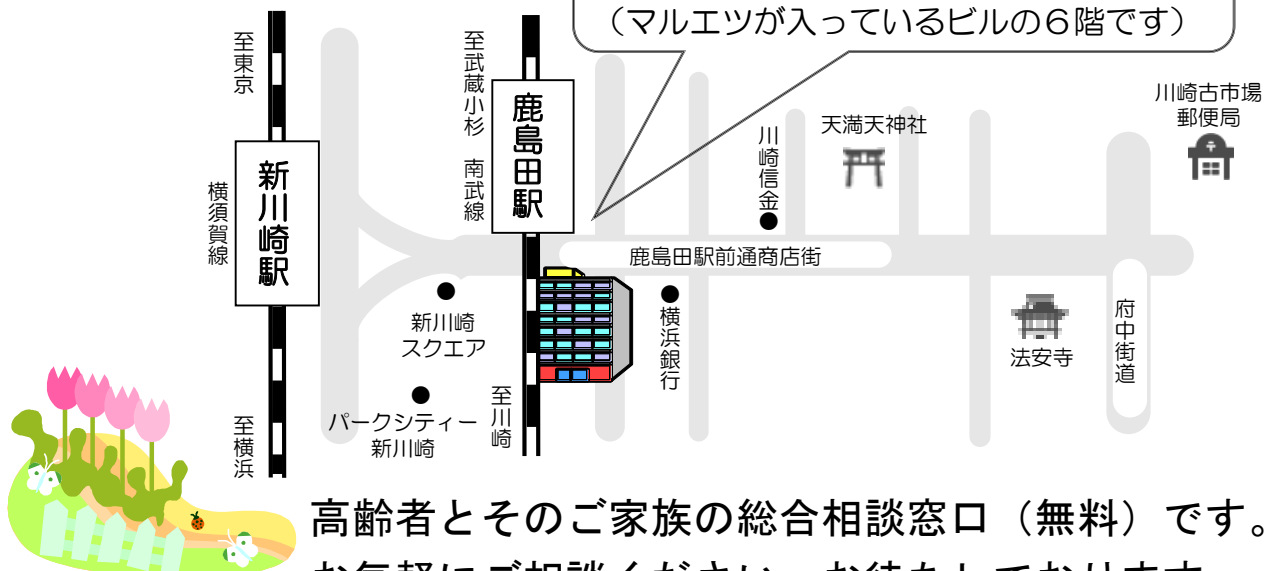
*看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が
来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

*秘密は厳守します。

相談時間 月曜日～土曜日
9:00～17:00まで



かしまだ地域包括支援センター
(マルエツが入っているビルの6階です)



高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
お気軽にご相談ください。お待ちしております。