

今日の
 やってみてん
 -早口言葉-

抜きにつか釘 引き抜きにつか釘 釘ぬって ぬっ釘

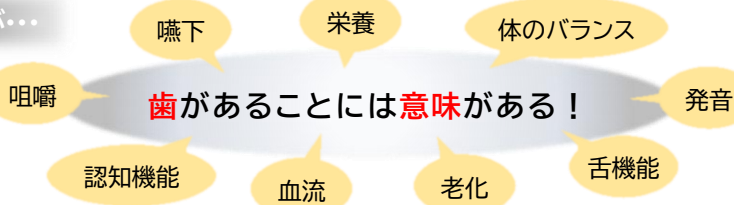
(抜きにくい釘 引き抜きにくい釘 釘抜きで 抜く釘)

川内市医師会在宅医療支援センターが作成した鹿児島弁早口言葉です

両方の奥歯で噛めていますか？

人は歯がなくなっても命を長らえることはできますが...

歯が少なくなるほど

 楽しみや自分らしさも削がれて
 いきます


正常な状態(自分の歯)

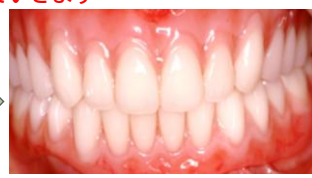


前歯が出っ歯になる

下または上の奥歯がない



上下の奥歯がない



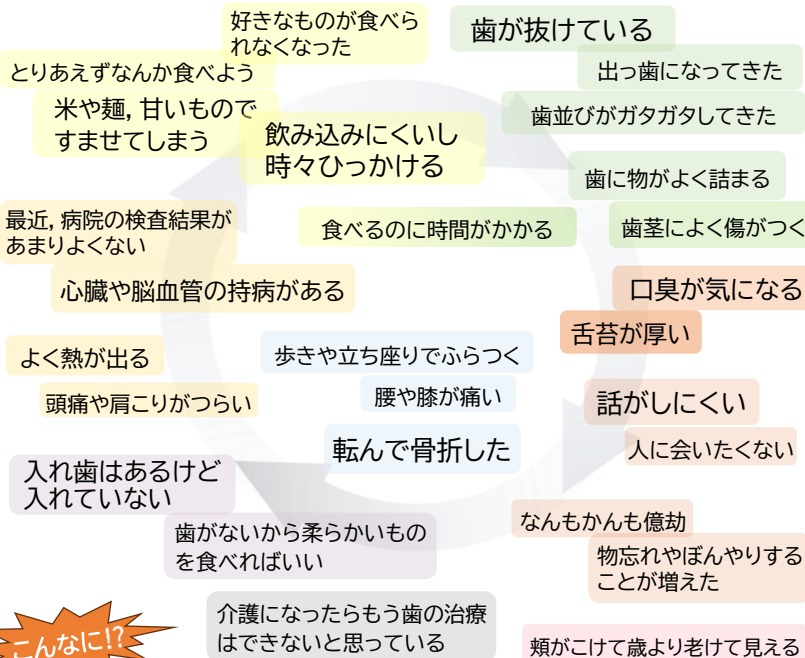
義歯を入れた状態(総義歯)

※ 本来の噛み合わせが自分の噛む力で潰れていきます

歯が歯茎に当たるまで飛び出てくる

前歯だけに力がかかる

思い当たることが3つ以上あったら要注意！

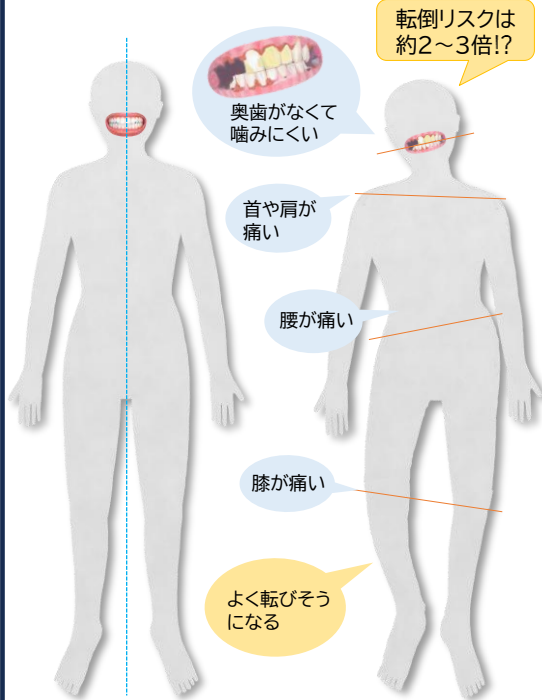


こんなに!?

【咬み合わせの影響】

フレイル、サルコペニア、栄養不良、免疫力低下、発音の障害、意欲の低下、自信喪失、虫歯、歯周病、全身疾患(誤嚥性肺炎・脳血管疾患・心疾患・関節リウマチ・糖尿病・高血圧・肥満・早産等)、転倒、関節の痛みや変形、肩こり、頭痛、首の痛み、顔の歪みやたるみ・老化、歯並びの乱れ、噛み合わせの異常、嚥下障害、ストレス、認知機能低下、要介護状態

左右の奥歯で噛めなくなると...

 重い頭をバランスよく支えられず徐々に
 体全体のバランスが悪くなります。


奥歯でちゃんと噛めていますか？

簡単な確認方法をご紹介します。

- ①こめかみや耳の下に指を当てて
- ②奥歯でぐっと噛んだ時
- ③両方の筋肉がしっかり動いたら

OK!


 「近頃あるったが よろよろすつた」
 「肉やら やせ(野菜)やら たもらんごつた」
 「がんばいが ひっちゃうって 食べがならん」

奥歯がしっかり噛めるようになると改善できることがあります。

歯医者さんで治療ができます。

自分で動ける人も、介護が必要な人も、寝たきりの人も、

できる限り入れ歯か自分の奥歯で噛めるようにしましょう！

