



No.73

編集/伊関 雅裕 神山 篤史  
 小柴 康利 金 笑奕  
 小林 実 互野 亮  
 森山 さや香 馬場 健太郎  
 佐々木 美奈 佐々木 麻代  
 牧 優治 渡部 千代  
 渥 美淑子 田口 雄也  
 発行/東北大学病院NST広報係  
 TEL.7120 FAX.7147

NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM

## 今回のテーマは「入れ歯と栄養」です

入れ歯を使って食事をするためには、入れ歯が適切に調整・管理されていることが大切です。今回は入れ歯と栄養との関係、食形態の調整方法、清掃についてのお話です。

適切に製作、調整された入れ歯を使用すると、咀嚼能力が上がり、食べられる食品が増えること(文献1)、入れ歯の装着と栄養状態に有意に関連があり、入れ歯を使った咀嚼能力の回復が栄養状態の改善に寄与することが報告されています(文献2)。

つまり、歯の喪失を放置することや入れ歯が上手く使えない状態では、食べにくい食品を避け、偏った食生活となり、さらに摂取量が減少し、低栄養状態に繋がります(文献3,4)。

入れ歯でお困りの際は、歯科までご相談ください。

### 入れ歯のトラブル



口を開けただけで外れてしまう入れ歯



歯茎に潰瘍ができて痛くて使えない



入れ歯安定剤のつけすぎ。かえて安定が悪く、汚れが溜る

歯の喪失、入れ歯の適合不良

不十分な咀嚼能力

食べやすいものだけ食べる  
偏った食生活

低栄養、活動量減少、廃用へ

文献3,4より改変、製作

### 入れ歯で食べやすい食事

お口の状況によっては、入れ歯を使用しても患者様の咀嚼能力が回復せず、咀嚼が難しい食品もあります。特に繊維が硬いものや、5mm以下の細かい野菜はかえて咀嚼しにくくなります。右図のように少しの工夫で食べやすくなります。(文献5)

噛み切りにくい食品は隠し包丁を入れておく。薄いお肉は重ねて厚みをつけると食べやすくなる。



繊維を切る隠し包丁

葉物野菜は生では食べにくいので、丸めて厚みを出し、あらかじめ繊維を潰す、煮込んで柔らかくすると食べやすい。ロールキャベツは茹でてあり厚みもあり食べやすい。



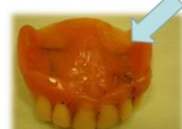
### 入れ歯の清掃と管理

入れ歯も歯や歯肉同様に歯垢、口腔細菌などの汚れが付着します。つまり、きちんと義歯を清掃しなければ、残った歯をキレイにしても、むし歯や歯周病になります。汚れた入れ歯は誤嚥性肺炎の一因になりますので、歯と同様毎食後にブラシで汚れを落とす事が大切です。(食器やお箸と一緒に！)

入れ歯は歯垢が付着しやすい材料からできています。ブラシだけでは落とすきれないカンシタ菌などに対しては、入れ歯を使用しない時間帯に、入れ歯専用の洗浄剤に浸し洗浄してください。入れ歯は乾燥すると破損しやすくなります。乾燥や紛失を防ぐ観点からも水を張った専用の容器を準備し、使用すると良いでしょう。

### 不潔にしていると細菌の温床に！

入れ歯の歯の間、裏面、クラスプ(バネ)などは汚れが溜まりやすい場所です。



人工歯



クラスプ(バネ)



粘膜面

#### 参考文献

- 1) S. Simonne, et al. The impact of a newly constructed removable denture on the objective and subjective masticatory function. J Prosthodont Res. 2021
- 2) A. Meguro, et al. Denture wearing is associated with nutritional status among older adults requiring long-term care: A cross-sectional study. Journal of Dental Sciences 2021
- 3) 公益社団法人 日本歯科医師会, 歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版
- 4) 一般社団法人 日本老年歯科医学会 学術委員会, 高齢期における口腔機能低下症-学会見解論文 2016年度版
- 5) 山田晴子, 菊谷武, 絵で見てわかる入れ歯のお悩み解決! 女子栄養大学出版社, 2014



文責: 互野 亮 (顎顔面口腔再建治療部、左)  
 渡部千代 (歯科衛生士室、右)  
 白石 成 (咬合回復科)