

## 共生型大学連携公開講座

### おいしく食べて健康長寿! ～義歯のおはなし～

明倫短期大学教授 河野正司

#### 〈抄録〉

野生の動物は、歯が抜けて食物を噛むことが出来なくなり、栄養摂取が不可能となり寿命を終える。

わたしたちヒトは歯が抜けても幸いにも生活を営むことが出来ている。それは食品が十分に加工されており、加えて歯の抜けた口の中に義歯を装着して、再び自らの口で噛むことが出来るからだ。

毎日の食事でわたしたちはどのように食物を噛み、どのように飲み込んでいるのだろうか? 歯が無くなったら、また義歯を使用しなかったら、どうなるだろうか。一緒に考えてみよう。

#### 〈講演内容〉

##### 1. 義歯にはどんなものがあるか

- ・総義歯, 部分床義歯 (可撤性 取り外しできる)
- ・冠, ブリッジ (固定性 取り外しできない)

##### 2. 義歯の目的

- ・加齢と共に歯は欠損していくが、この歯の欠損状態を修復して、咀嚼、嚥下、発語などの機能を長期間維持にする。
- ・義歯は食事だけでなく、会話の機能も回復する。

##### 3. 義歯の装着効果

歯が失われている口腔内に義歯が装着されると、次のような効果が見られる。

- ① 効率の良い食物粉碎が可能になる  
唾液量の増加, 粉碎食物が嚥下しやすくなる
- ② 発音しやすくなる
- ③ 顔貌の回復  
口もとの形態の回復 => 若返る顔貌  
あごの変形の防止

##### ④ 精神的な安定の獲得

ねたきり者のベッドから離れられる  
ロー文字号の義歯装着例

##### ⑤ 医療費の節減効果

歯の治療が行き届いている人は、体全体にかかる医療費が少ない

##### 4. 食事は左右両側の歯を使って行っている

- ・片咀嚼 (一側のみで噛む) は、自由咀嚼 (左右両側の歯で噛む) より  
10%以上能率が悪い。
- ・片咀嚼は誤嚥を引き起こす原因となる。

##### 5. 誤嚥性肺炎の防止のために

- ・口腔内を清潔に保つ  
オーラルケア (歯ブラシ清掃など) の実行  
義歯装着して、食物粉砕片を口腔内に残さない