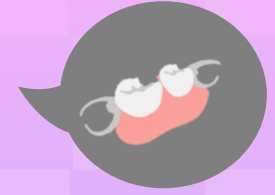


歯が抜けたのに 入れ歯を入れないとどうなる？の巻

高齢期シリーズ vol.12



■入れ歯の機能

入れ歯は食べ物を噛んだりするほか、飲み込みや発音など様々な機能の補助をする役割があり、口から栄養を摂る以外の食事摂取（胃ろうなど）の場合でも入れ歯は使用したほうが良いとされています。さらに入れ歯の使用はADL（※）の維持改善に大きな役割を果たすといわれています。

※ADLとは日常生活動作といい、日常生活を送るために最低限必要な動作のことです。

■入れ歯をしないことによる主な影響

●栄養状態や消化機能の悪化

しっかりと噛むことができないので、食べられるものが制限されてしまいます。



●噛み合わせが悪くなる

↓
頭痛や肩こりの発症

かみ合わせる歯がないと残っている歯が伸びてきたり、隙間がある方に歯が倒れてしまう場合があります。不自然な噛み合わせなどによって、顎から頭の側面に広がる筋肉に緊張状態が続き、その周辺の血行が悪くなりことで筋緊張性の頭痛を引き起こしたりします。また同じように首や肩の周辺の筋肉が緊張して血行が悪くなって、首の痛みや肩こりを引き起こすこともあります。



●年齢よりも老けて見える

お口の周りのしわやたるみが目立ってしまいます。入れ歯を入れることでしわやたるみが延ばされ若々しく見えます。



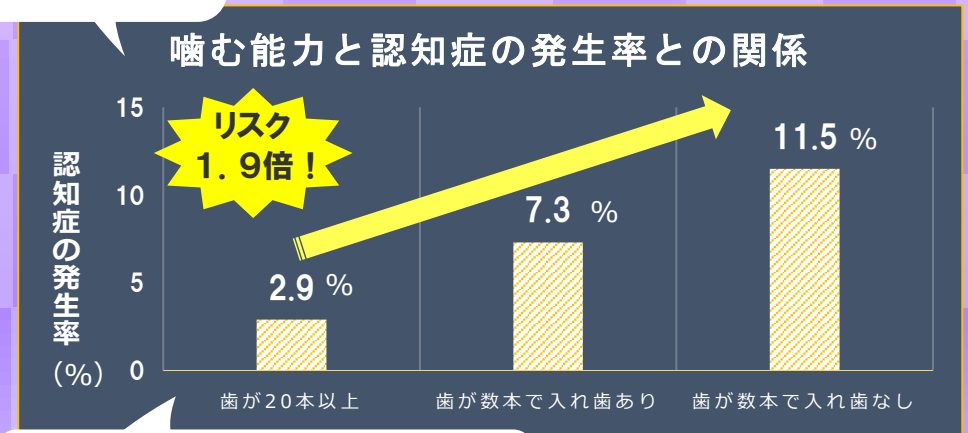
●転倒のリスクが高くなる

噛むことで身体のバランスを保っているのですが、噛み合わせがないことでバランスが崩れてしまい、転んでしまうリスクが増えるとも言われています。

歯を失った後に義歯を使用しないと認知症発症リスクが約**1.9倍**も高まると言われています。

■脳の認知機能の低下を招く

4年間で認知症を発症した65歳以上の人を示すグラフ



栄養が偏ったり咀嚼機能の低下が起これば脳の認知機能の低下を招いている可能性が示唆されています。

参考：平成22年厚生労働科学研究（神奈川歯科大学）より

**歯を1本でも多く残すことが
認知症や転倒などを予防することにつながります！**

