



本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院めざして！

入れ歯を使っていて気になるのが、寝る際の入れ歯の取り扱いです。洗浄するところまでは全員共通していますが、その先、入れ歯を口に戻して寝るべきか、それとも朝まで外しておくのがいいのか。実は歯科医から受けるアドバイスが異なっていることがあるのです。入れ歯はできるだけ装着して寝ることをおすすめします。「間違っ

入れ歯を外して寝ると、以下のようなデメリットが生じるリスクがあります。

【部分入れ歯】夜中に歯列が動く。寝ている間に、人は無意識に奥歯を噛み締めたり、歯ぎしりをしたりしています。これらは歯に大きな力がかかる行為です。部分入れ歯を付けたまま寝ていると、入れ歯の部分にも相応の力が入るため、普段の歯列が保たれます。

一方、部分入れ歯を外して寝ると、歯のない部分に向かって、歯が傾いたり、スライドしたりします。

歯が動くことで、翌朝部分入れ歯が入りにくくなったり、特定の歯が浮いたような感覚になったり、といったトラブルに見舞われる可能性が高まります。

【総入れ歯】外して寝ると前歯がない状態になってしまいます。仰向けに寝ていると、前歯の支えがないため唇が口の内側に落ちてきやすくなります。また、寝ているときには舌が前歯の裏側に押しあたっていている状態が正常なのですが、前歯がないことで舌の位置がずれ、喉側に落ちて行ってしまうこともあります。これらの状態は口呼吸を促します。睡眠時の口呼吸は、いびきなどの原因になるほか、口内の乾燥による口臭の発生や感染症リスクの増大につながるのです。健康面からも、唇を支え、舌の位置を安定させる上の歯は、あったほうが良いと考えられます。

寝ている間に地震に襲われた場合など、緊急避難しなくてはならない状態になることも想定しておく必要があるでしょう。いざというときに入れ歯を忘れてしまう可能性は大いにあります。入れ歯がないと、避難先で適切な食事を摂ることも難しくなってしまいます。入れ歯は、失ってしまった歯の代わりとなってくれる大切なアイテムです。それは、寝ている間も同じ。健康的な睡眠、起床後の生活のためにも寝ている間も入れ歯をしておくことをおすすめします。



甘さ控えめ

ヘルシーおやつレシピ

豆腐チョコレート

栄養価(1人分) エネルギー…163kcal 塩分…0.1g たんぱく質…3.9g

材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐…………… 150g
- 板チョコレート…… 200g
- ココアパウダー…… 適量

作り方

- 1 絹ごし豆腐はしっかりと水きりする。
- 2 耐熱ボウルに板チョコレートを割り入れラップをかけて、電子レンジ(600W)で1~2分加熱する(チョコレートが溶けるまで様子を見ながら)。
- 3 1と2をなめらかになるまでよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 4 冷え固まったらスプーンを使ってひと口大に丸め、ココアパウダーをまぶす。



One Point

スプーンで丸めるのが難しい場合は、冷凍庫で冷やし固めたものを適当な大きさに切ってココアパウダーをまぶしてもよいでしょう。豆腐を加えることでたんぱく質が摂取でき、甘さ控えめに仕上がります。