



入れ歯でもおいしく

No.68

初めての入れ歯トレーニング

入れ歯は人工物ですので、初めから自分の歯と同じように食べることはむずかしいのです。使いこなすには最初に少しトレーニングが必要です。

ステップ① 鏡の前でお話してみましょう。姿勢を正し舌や歯、上あごを意識してゆっくりと話します。慣れない時は、声を出して新聞を読んでみましょう。違和感があつたら歯医者さんに調整をしてもらいましょう。



ステップ② 大さじ1杯分くらいの水を飲んでみましょう。うまくできなければ、アイスクリームやヨーグルトなど冷たくてとろみのあるもので練習しましょう。

ステップ③ 軟かい物を食べてみましょう。ご飯やフレンチトースト、雑炊や煮込みうどんなど軟かい物で、噛み方や飲み込み方のコツを覚えましょう。また軟かい料理にご自分の好物を組み合わせせて食べてみてください。好きな物は少しくらい硬くても食べられるのではありませんか？



ステップ④ 徐々に硬い物を食べてみましょう。いきなり固焼き煎餅を食べるのはいきすぎです。適度に噛みごたえのある食べ物から、焦らずにゆっくりと。慣れてきたら家族と同じ料理を食べてみましょ

『よくしゃべって、よく噛んで、よく食べて下さい』

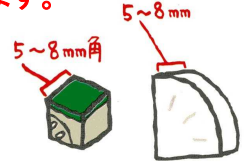


慣れるまでの時間は個人差がありますので、すぐ慣れる方もいれば、半年くらいかかる方もいます。痛い時はがまんせずに歯医者さんへ。何度も調整しながら次第になじみ「ああ、こういうものか！」と体が会得して使いこなせるようになってきます。

調理の工夫でグッと食べやすくなります。

噛みやすく飲み込みやすい大きさ

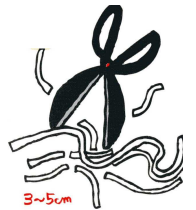
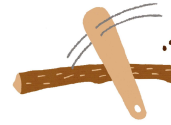
小さく切った食品は口の中でまとまりにくいので、奥歯の上ののる5~8mm角、あるいは5~8mm厚さが基本。



めん類 3~5cmに切る。

牛蒡や蓮根など根菜

たたいて繊維をこわす。



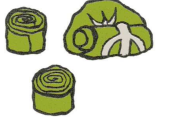
葉物野菜(薄い物はかみ切りにくい)

軟かくゆでてクルクル巻き、小口きりに。茎を除くとなお食べやすくなる。



うす切り肉

端からクルクル巻き、厚みを出すか数枚重ねて厚くする。



こんにやくやたくわんなど、弾力のある食品

さいの目に隠し包丁を入れる。



とろみをつける

汁物などにはとろみをつける。

また、煮魚も煮汁のとろみをつけて、魚をからめながら食べると口の中でまとまりやすくなる。



定期的に歯科検診を受けましょ！！

自分では問題がないと思っいても、入れ歯がすり減っていたり、口の中に傷ができてることがあります。すり減って噛み切りにくい入れ歯をそのまま使っていると、肩こりや偏頭痛などのトラブルがおきることもあります。

入れ歯に慣れているからと過信せず、定期的にチェックと調整をしてもらつと、入れ歯を快適に使い続けることができます。 **しっかり食べて、元気に暮らしましょ！**



一般社団法人

柏歯科医師会



http://kashiwa.cda.or.jp/
Email : kda@kamukamu.or.jp