

# 大切な「歯」と「入れ歯」の役割

○歯を失ったときにそのままにせず、入れ歯などで補うことは、心身機能の回復につながります！

## 【かみ合わせの回復】

### 食べる力と栄養摂取

**かむはたらきを回復します！**

よくかむことで、食物の消化を助けるとともに、バランスよく栄養を摂ることができます。

**飲み込むはたらきを補助します！**

奥歯をかみ合わせることで、舌の位置を安定させ、飲み込みを助けます。

### 転倒予防

**体のバランスや踏ん張る力を安定させます！**

かみ合わせを整えることは、転倒を予防し、安全な歩行や外出につながります。

### 脳の活性化

**認知症の予防につながります！**

歯が少なくても、入れ歯を使うことで、集中力も高まり、認知症を予防することができます。

## 【社会性の回復】

### 社会性の低下予防

**見た目の美しさを回復します！**

歯は表情を美しく見せます。笑顔が素敵だと、自信をもって人と交流することができます。

**発音を回復します！**

言葉がはっきりすることで、周囲とのコミュニケーションがとりやすくなり、社会参加を促進します。

## 【歯科受診の大切さ】

お口の健康管理は、家で行う「セルフケア」と、歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」の両方を行うことで、効果が高まります。

お口のことなら何でも相談できるかかりつけの歯科医院をもち、問題がなくても、定期的に歯科健診を受けましょう。



(一社) 岡山県歯科衛生士会