



食欲の秋を楽しむために、お口の健康を守りましょう

秋は、さつまいもや栗、きのこ、梨など、おいしい食べ物がたくさん並ぶ季節です。旬の食材を味わうことは、心も体も元気にしてくれます。しかし、おいしく食事を楽しむためには、お口の健康が欠かせません。

食べ物をしっかり噛むことで、唾液の分泌が促されます。唾液には、お口の中をきれいに保ち、虫歯や歯周病を予防する働きがあります。また、よく噛むことは消化を助けるだけでなく、脳への刺激にもつながるといわれています。

秋は食欲が増し、間食をする機会も多くなります。食後は歯みがきを心がけ、外出先ではうがいをするだけでもお口を清潔に保つことができます。さらに、定期的な歯科受診でお口の状態を確認しておくことで、安心して秋の味覚を楽しめます。

今年の秋も、お口の健康を大切にしながら、おいしい季節を満喫しましょう。

歯科衛生士 今泉 佳菜



医院紹介 当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくために、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対応しております。

外来

歯科全般、小児歯科
歯科口腔外科
歯科矯正、インプラント
ホワイトニング、審美歯科



今坂院長



待合室



最新の診療ユニット

訪問歯科

安全かつ、外来とほぼ同じ
診療が可能です



訪問診療スタッフ



訪問診療風景



高度な往診器材

摂食・嚥下(えんげ)検査

東京医科歯科大学（現：東京科学大学）出身の専門の歯科医師による嚥下検査を行っております。安全な食事方法、誤嚥性肺炎の予防、嚥下機能向上のリハビリ指導などを行います。



摂食嚥下専門医



- ◆診療時間 午前の部 9:00~13:00
午後の部 14:00~18:00
- ◆休診日 祝日

◆お問い合わせ・ご依頼

〒191-0011 東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F（1階がセイヨ-薬局）
TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅（1分）

～お口の健康と快適な生活のために～

（創刊：平成25年1月）

歯とお口の健康新聞

令和8年

秋季号
No.56



医療法人芳志会

日野本町歯科医院
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

●厚生労働省認定 在宅療養支援歯科診療所

東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F
TEL/FAX: 042-583-5237

<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>
Mail: hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp



Instagram



埼玉県 寶登山神社

Photo by Tomoko.K

皆様、こんにちは。日野本町歯科医院です。

いつもご来院いただき、誠にありがとうございます。

朝夕の心地よい秋風に、季節の移り変わりを感じる頃となりました。実りの秋、食欲の秋の到来です。この季節は、旬の味覚を心ゆくまで楽しめる特別な時期でもありますね。

美味しいものを「おいしい」と感じ、笑顔で美味しく食事を楽しめる喜びは、健康なお口とお歯から始まります。秋は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の丁寧なセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアを重ねることで、お口の健康もしっかり維持することができます。

皆様が毎日を快適に、そして満面の笑顔で過ごしていただけるよう、スタッフ一同、今号も心を込めてお口の健康サポートに尽力してまいります。小さな疑問や気がかりな点などがございましたら、どうぞいつでもお気軽にご相談ください。

皆様にとって、この秋が健康と笑顔に満ちた素晴らしい季節となりますように。



寶登山神社 銀杏

目次

- できるんです！入れ歯の調整
- 歯科を担う職業 3種
東京科学大学名誉教授 深山治久
- 入れ歯のトラブルチェック

- 食欲の秋を楽しむために、お口の健康を守りましょう
歯科衛生士 今泉 佳菜
- 医院紹介

できるんです！入れ歯の調整

入れ歯は調整してこそ、自分に合ったものになるのです。

入れ歯は調整をくり返して なじんでいく



●「出来上がったら完成」ではない

入れ歯を作ってみたものの、「口の中に違和感がある」「歯茎に当たって痛い」など、なんらかの不具合を感じる人は少なくありません。

実は、どんなに丁寧に作っても、入れ歯が初めからしっくりなじむほうがまれなこと。出来上がった入れ歯をはめて、使いながら少しずつ何度も調整することで、自分になじんだ快適な入れ歯になっていくのです。

一度作ったらそれっきりで、「痛いけどそのうち合ってくるだろう」とひとすらがまんしたり、「痛いからもうやめた」とすぐにあきらめたりせず、歯科医院で調整してもらいましょう。

●だんだん合わなくなることもある

ぴったりと合っていた入れ歯も、使っていくうちに口の状態が変わったり、入れ歯自体が変形したりして合わなくなってくることもあります。そのときも、歯科医に少し調整してもらうことで、トラブルが解消されることもあります。不具合がなくても、半年～1年に一度は入れ歯の定期検診を行いましょう。



入れ歯が痛くなるおもな原因

歯茎と入れ歯が密着していない

歯を失うと、土手と呼ばれる歯茎がやせて凸凹になることがあります。すると、入れ歯が密着しにくくなり、特定の部分に力がかかって当たりやすくなります。

噛み合わせるときのバランスのずれ

食べ物を噛むときに、入れ歯で歯茎が押されます。歯茎に均一に力がかかれればよいのですが、バランスがずれると、噛むたびに痛みを感じます。

老化によるお口の状態の変化

歯茎の粘膜が薄くなると、クッション効果が少なくなるため、入れ歯が当たりやすくなります。また、老化によって唾液の分泌が減ると、潤いが少なくなって粘膜が傷つきやすくなります。



快適な入れ歯と長くつきあうために、定期的に歯科検診を受けましょう。

歯科を担う職業 3種

一般の歯科医院では歯科医師と歯科衛生士が中心に働いています。歯科医師は高校を卒業してから歯学部または歯科大学に進み、6年の間に専門教育を学び、国家試験を受け歯科医師となります。さらに、ほとんどの新人歯科医師は1年間の臨床研修という実際の歯科診療を指導医から学びます。結果的に7年後から実際に患者さんを診療することになります。

もうひとつの職種は歯科衛生士です。専門学校や短期大学では3年、または4年間それぞれ専門教育を受け、国家試験を受験、晴れて歯科衛生士として診療に携わります。歯科医師の処置を手伝うほか、歯石を取ったり歯の磨き方を教えるのが仕事です。

ところが、ここまで書いてこなかった歯科にどうしても必要な職業があります。歯の被せ物や義歯（入れ歯）を作る歯科技工士です。高校を卒業後、2年から4年間、専門学校や短期大学などでの専門教育を経て国家試験を受験、そしてその資格を得ます。歯科医師が削った歯の模型を参考にしながら被せ物を作ったり、痛くなくしっかり噛め、見た目にも自分の歯のような義歯を設計したり作ったりします。歯科技工士には患者さんが直接会う機会がありませんから、あまり馴染みがないかもしれません。しかし、歯のカタチは千差万別ですし、義歯はひとつとして同じものはありませんから、歯科治療がうまく行くか行かないかは歯科技工士の腕にかかっていると言えます。患者さんが満足できる色・カタチの差し歯や被せ物、痛くなく何でも食べられる義歯のために裏方として大活躍しています。



医療法人芳志会 特別顧問
東京科学大学名誉教授

深山 治久

入れ歯のトラブルチェック

合わない入れ歯をがまんして使っていると、痛みや不快感があるだけでなく、口の機能も低下します。

次の項目に、1つでも当てはまることがあったら、歯科医に相談して入れ歯を調整してもらいましょう。

- ☐ 口を開いたり閉じたりすると、入れ歯がカタカタ鳴る
- ☐ 入れ歯の金具が舌に当たる
- ☐ 入れ歯をはめると、噛むたびに痛みがある
- ☐ 入れ歯がきつくてはめにくい
- ☐ 入れ歯で硬いものが噛めない
- ☐ 入れ歯を入れると味がよくわからない
- ☐ 下の入れ歯が浮いたり、上の入れ歯が落ちてきたりする
- ☐ 口内炎ができやすくなった

