



# リキタケDC通信



2021年  
4月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療22年 池袋の街歯医者

## 歯は抜けたまま放置すると、様々なトラブルの原因になります

### 〇見た目が悪い

歯並びのバランスが悪くなるため、笑ったときの見た目が損なわれてしまいます。

### 〇歯ぐきが痩せ、顔が変形する

噛む力が衰える為、顔の筋力が低下します。しわやたるみが増えるだけでなく、ほほが下がるため、老け顔になってしまう可能性があります。

### 〇胃腸への負担がかかる

食べ物をよく噛み砕かずに飲み込むため、消化器官に負担がかかります。

### 〇噛み合わせが悪くなる

抜けた歯の両隣の歯が移動したり、傾いたりするので噛み合わせが悪くなります。

### 〇うまく発音できない

歯の隙間から空気が抜ける事で、会話(発音)がしづらくなり、発音障害になる可能性があります。

### 〇歯並びが悪くなる

抜けた歯と噛み合わさっていた歯が、今まであった歯に噛み合わせようとして、伸び出してしまう可能性があります。

### 〇全身のバランスに悪影響を及ぼす

噛み合わせが悪いとあごの筋肉に負担がかかったり、位置がずれたりします。あごの位置がずれると、首・肩・腰の位置がずれ、筋肉の緊張など肩こりに影響します。

### 〇脳の活性化に影響

噛む力が衰えることにより、脳への刺激が低下し、認知症の原因となります。

### お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

#### 【材料(4人分)】【分量】

- 高野豆腐・・・4枚
- 下味
  - 生姜汁・・・小さじ1
  - 醤油、酒・・・各大さじ1
  - おろしあん
    - だし・・・100cc、酒・・・小さじ2
    - しょうゆ、みりん・・・各大さじ1
    - 大根おろし(軽く水切り)・・・50g
    - 片栗粉・・・大さじ1

高野豆腐の唐揚げおろしあんかけ  
調理 時間 20分



- (1) 高野豆腐は水(分量外)で戻したら、水気をしっかり切り、下味をつける。
- (2) (1)に片栗粉適量をまぶし、揚げ油でこんがりとするまで揚げる。
- (3) だし、しょうゆ、酒、みりんを小鍋にあわせて沸騰したら大根おろしを加え、大さじ2で溶いた片栗粉を流し入れておろしあんを作る。
- (4) 器に(2)を盛り、上から(3)のおろしあんをかける。



院長の挨拶コーナー  
「色とりどりの季節です」

暖かな春の日差しがなにより  
うれしい季節となりました。

草花もきれいな時期ですので、  
寒さに外出を控えていたかたも  
ぜひ外を楽しんでいただければ  
と思います。



春の佳き日々を、どうぞおすこ  
やかに過ごしてください。

院長 歯学博士 力武康次  
九州大学歯学部卒  
東京医科歯科大学大学院修了

### 歯を失った後の治療が大切

1本や2本、歯がないからといって、すぐに影響が起こるわけではありませんが、歯がないまま放置しておくことによって、噛み合わせが崩れ、将来的に多くの歯を失ってしまう可能性があります



現在では、歯が抜けてしまったとしても、入れ歯やインプラントなど、歯が抜けてしまった場合の治療方法があります。トラブルを抱えない為にも、歯を抜いてしまった後は放置せずにしっかりと最後まで治療を完了するようにしてください。

### 歯を失わないための予防が大切

現在、歯を失う原因の多くは、歯周病です。歯周病で歯を失わないためには、丁寧なセルフケアと、こまめに歯科医院にチェックに来て頂くことが大切です。当院の定期健診を受けて下さい。



リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください