

入れ歯と発音

実際に入れ歯を使用してみると、発音がしづらくなったという方もいらっしゃると思います。

入れ歯による発音の問題は、入れ歯の調整や発音トレーニング、あるいは入れ歯の材料を変更することで大きく改善されます。



■ ■ ■ 入れ歯の違和感による 発音の問題

発音は、頬や唇、顎、舌、これら口腔に関係する様々な部位がバランスよく連携することで行なわれます。普段はあまり意識することはありませんが、なかでも「舌の働き」が非常に大きなウエイトを占めています。

口のなかは、とても敏感な神経が無数に張り巡らされています。このため、入れ歯を装着し始めた当初は、多くの方が違和感を感じます。この違和感が、入れ歯装着時の発音がしづらいつと感じる問題の原因となっています。

ところで、「入れ歯をしたら発音が悪くなるのは仕方がない」というのは誤解です。

入れ歯をすると、口腔内の状態は変化します。特に口腔内は若干狭くなるので、これによって舌の動きに制限が生じます。このことが発音のしづらさを感じる要因となっています。

そこで、入れ歯を装着したあとは、それ以前とは発音の仕方を変える必要性を認識する必要がある

ます。そして、新しい発音方法を会得してそれに馴れることができれば、入れ歯を装着する前よりむしろ発音がよくなることも充分に期待できます。

■ ■ ■ 発音トレーニング

上の歯に入れ歯を装着すると、サ行とタ行の発音がしにくいという方がおられます。サ行とタ行は、上あごの裏側と舌の連携によって発音が生まれます。このため、入れ歯の床（上あごの裏部分に接触している部分）による違和感で発音がしにくいと感じます。

一方、下の歯に入れ歯を装着した場合、ナ行とラ行に影響がでます。ナ行やラ行は、舌を巻くように発音します。この舌を巻く動きを入れ歯によって阻害されるように感じるため発音に影響がでます。入れ歯を装着したはじめのうちには、口を大きく開けて、舌を意識して動かすように発音してみてください。その際、50音を繰り返して発音したり、好きな本をゆつくと丁寧な音読してみるとよいでしょう。



また、発音練習をするときは、録音して聞き返してみるのも上達を早める秘訣です。ご家族やまわりの方に、発音が聞き取りづらくないかも確かめてみてください。積極的に誰かと会話をしてみるのが一番の早道かもしれません。一般的には数日から2週間ほどで、入れ歯をしていることや発音が気にならなくなると言われています。

■ ■ ■ 馴れ以外の原因

発音トレーニングしてみたが、どうしても馴れない。入れ歯を装着すると舌がうまく動かない。舌が入れ歯に接触する。

こうしたときは、かかりつけの歯科医師に相談して、入れ歯を調整するようにしましょう。特に上の入れ歯の床の影響は非常に大きいものがあり、この部分を薄く



あるいは小さくすることで発音の問題は改善されることがあります。ただ一つ注意しなければならぬことは、健康保険が適用される入れ歯は、レジンという人工樹脂（プラスチック）で作られている点です。レジンには安全性が高く、とても優れた素材ですが、強度を保つのにある程度の厚みが必要になります。このため調整範囲には限界があります。現在では、健康保険適用の入れ歯よりも薄くて強度のある歯科素材も開発され、レジンと比べると5分の一以下にまで入れ歯の床を薄くすることができまます。入れ歯を装着した時の発音で悩んでいる方は、健康保険適用外でもより希望に沿う入れ歯はないか、かかりつけの歯科医師に相談してください。

■ ■ ■ 入れ歯の基礎知識

入れ歯には、部分入れ歯と総入れ歯があります。

抜けた歯以外の歯が残っている場合は、部分入れ歯。すべての歯が抜けた状態のときは、総入れ歯が選択されます。

健康保険適用の部分入れ歯は、クラスプという金属製のバネを歯に引っかけることで安定させる入れ歯です。バネ以外は、レジンでできています。健康保険適用外の部分入れ歯では、クラスプに金属を使用しない審美性を高めた物や、素材にシリコンを利用して装着感を高めた物があります。

総入れ歯は、歯肉に吸着させることで入れ歯を安定させます。健康保険適用の総入れ歯は材料にレジンが使われますが、

健康保険適用外ではレジン以外の素材を使用した物もあります。また、健康保険適用外であれば、吸着以外の方法で総入れ歯を安定させる方式もあるので歯科医師とよく相談してください。

