

歯の相談室



北生協歯科
歯科医師 久野 よしの

入れ歯を使い始めましたがとてもしゃべりにくいです。

しゃべる時には舌を滑らかに動かすことができないととても発音しづらくなります（「滑舌」が悪くなります）。入れ歯を使うことにより口の中が狭くなると舌が動かしにくくなつてしゃべりにくくなるのです。もともと口の中が小さい方や舌が大きい方、上の前歯に入れ歯を入れる場合には特にしゃべりにくさを感じます。入れ歯の厚みを薄く調整することもありますが入れ歯の強度が低下する（割れやすくなる）ので限界があります。狭くなった口の中でも舌がスムーズに動かせるように発音練習をすることも効果があります。入れ歯をはめて、新聞をゆっくりと音読するなど□・舌をしっかり動かして慣らしていきましょ。

