

## 入れ歯の正しいお手入れについて

**入**れ歯は自分の歯ではないから、あまり磨かなくても良いと思ってしまうませんか？ プラスチック製の入れ歯の表面には無数の小さな穴があるため吸水性があり、汚れや細菌が付着し易く、臭いの原因となります。また入れ歯の表面はキズがつき易いので、誤った手入れ方法で表面にキズをつけると、さらに細菌が繁殖し易くなります。入れ歯の表面を指でこすってみて又ル又ルした感触があれば、表面に「アンチャープラーク」と呼ばれる入れ歯に付着する歯垢や、カンジダ菌が繁殖して汚れていると考えられます。とても汚れている入れ歯には、多数の細菌が付着し、義歯性口内炎といわれる粘膜の炎症の原因となり、さらには、嚥下機能の低下した高齢者等では、誤嚥性肺炎の原因にもなります。

毎食後、そして就寝前に、必ず入れ歯をはずして、お口の中とは別に清掃してください。入れ歯の清掃は、水を流しながら、入れ歯専用のブラシを使い、歯磨剤はつけないで磨いてください。歯磨剤に含まれる研磨材により入れ歯に細かいキズができ、かえって汚れやすくなります。最近はずのつきにくい入れ歯専用のものも歯科医院で販売されていますので、それを使用するのもよいでしょう。また、清掃中、万が一入れ歯を落としても割れないよう、洗面台に水を張っておくこともお勧めします。また入れ歯を熱湯に入れたり、過度に乾燥させたりすると、変形の原因になるのでやめましょう。

入れ歯の洗浄剤も多種販売されていますが、それぞれの使用説明書に従い、できれば毎日使用してください。また、就寝時には、入れ歯をはずしたほうが良いと思っている方が多いようですが、残っている歯や、かみ合わせの状態などによっては、入れて寝た方が良い場合もあります。かかりつけの歯科医院で相談して決めてください。入れ歯は保管場所を決め、専用の容器を用意し、入れ歯を使用しない時は必ず清潔な水の入った容器内に保管して下さい。

また、部分入れ歯に付いているバネをペンチ等で調整したり、入れ歯が破損した場合、市販の接着剤で修理したりせず、必ずかかりつけの歯科医院で調整、修理してもらってください。また、合わなくなった入れ歯を使用し続けると、残っている自分の歯や、歯肉に悪影響を及ぼしますので、義歯安定剤等は使わずに、早めにかかりつけの歯科医院に相談しましょう。義歯安定剤はあくまでも一時的に使用し、長期的には使用しない方が良いでしょう。

家庭での毎日の正しいお手入れと、かかりつけの歯科医院での3カ月〜6カ月に1度の定期的なチェックにより、快適に入れ歯をお使いください。



茨城県 ご当地よ坊さん  
あまごーモン  
茨城県歯科医師会 PRキャラクター

●次回掲載予定日は**2月18日**です。

茨城新聞2013/12/18

