

# 入れ歯の手入れ 入れ歯を長持ちさせ 口の健康を守るために

さく たかし  
朔 敬

新潟大学大学院教授  
(医歯学総合研究科口腔病理学分野)より



夜間は  
洗浄剤につけおき

## 着脱時に無理な力がかからないように

入れ歯をつけるときは、部分入れ歯は、無理な力を加えず、指できちんと装着してください。歯でかんで、はめこむと、変形や破損の原因になります。

総入れ歯は、水でぬらしてからつけましょう。違和感が少なくなりります。

入れ歯を外すときは、部分入れ歯は、土台の歯に指をあて、無理な力がかからないように外しましょう。

総入れ歯は、吸着効果で歯肉に密着しているの、まず、入れ歯の前歯部分を粘側面に押し、奥歯の方を粘膜から浮かせるように空気を入れて、吸着効果を失わせると、外しやすくなります。取り出しにくいと感じたときは、口の周りの筋肉をマッサージします。

なお、総入れ歯は、前歯部分に圧

が集中しやすい構造をしています。「前歯部分で食べ物をかみ切る」と、外れてしまうこともありますから、注意してください。

## 入れ歯は外して 3ステップで洗う

入れ歯は食器と同じです。食事の後は、必ず外して清掃します。入れ歯を取り去ることはできません。汚れやすく、使っているうちに、歯垢に似たデンチャープラーク(細菌や汚れのかたまり)がこびりつきます。食べかすを洗い流すだけでなく、デンチャープラークを取り除くことが大切です。

### ブラシ洗浄

清掃中に、落として破損することがありますから、洗面器などに水を張り、その上で歯ブラシを使って流

使っている入れ歯に合うものを選んでください。

## 気をつけたい 「カンジダ菌」

口の中には、非常に多くの細菌が生息しています。そのほとんどは、無害ですが、床のある入れ歯を使い始めると、細菌群の構成が変わり、真菌の一種であるカンジダ菌が増殖することが知られています。

カンジダ菌は、カンジダ菌が原因で起きる口内炎(口腔カンジダ症)の原因になるだけでなく、むし歯との関係も報告されています。入れ歯が合わないと思っていたら、口腔カンジダ症だったというケースもあり

カンジダ菌に  
効果がある洗浄剤



入れ歯は  
専用容器で保管



### 誤ったケア

- × 入れ歯をつけたまま歯磨き
- × 市販の歯磨き剤で磨く
- × 入れ歯の洗浄は水洗いだけ
- × 熱湯で煮沸消毒
- × 就寝時に外して、放置

就寝時、入れ歯は外して、前述したように入れ歯洗浄剤を使って保管してください。入れ歯のプラスチック部分が乾燥すると変形の原因になります。

審美的な理由や残っている歯の保護などのため、入れ歯を外さないという方は意外と多いのですが、一日数時間は外して粘膜の安静に努めてください。

## 非常時も考慮して 置き場所を決める

間違つて捨てたり、捨てられたりするのではないよう、入れ歯を外したら、乾燥しないように専用の入れ物で保管してください。

日本赤十字社は、災害時に「眼鏡入れ歯、補聴器、杖」などの日常補装具を持ち出しやすくしておく工夫をすすめています。「入れ歯がなくて、配られたパンが食べられなかった」などの声もあります。入れ歯は、人から借りて使うことができます。非常時に持ち出せるよう、外した入れ歯は、置き場所を決めて保管しましょう。

めざそう8020



80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com



健康な歯と歯ぐきは  
健康の源泉  
自身の未来の  
ために守りましょう!  
自分の歯



歯科医師 渡辺 雄三  
新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。