

# いつまでも

# 美しい歯を保つために

1、入れ歯は正しく洗いましょう。

入れ歯は、正しい手入れをしないと、長持ちしないばかりでなく、汚れて独特のいやな臭いがしてきます。さらに口の中が赤くなり、炎症をおこしてきます(義歯性口内炎)。これを防ぐためにまず、毎食後は必ず入れ歯をはずして、主治医の指示を受けた(入れ歯用)ハブラシで洗うようにしましょう。

この場合、歯磨剤はつけないでください。これでゴシゴシ磨くと入れ歯材料のプラスチックがすりへります。水を流しながら、軽く食べかすをはらう程度にしましょう。

2、夜、寝ている間に入れ歯の消毒。

主治医の指示がない限り、寝るときは入れ歯をはずしましょう。はめたままではお口が休まる暇がありません。はずした入れ歯は、入れ歯洗浄剤を溶かした水に一晚浸すことが最良です。一日使った入れ歯には目に見えなくても汚れがついています。その汚れはカンジダという真菌(カビの一種)が主体ですが、これが義歯性口内炎などの原因となるものです。

それで特にカンジダ菌を殺菌・溶菌する酵素の入った入れ歯洗浄剤を使用しましょう。これを溶かした水の中に浸しておくだけで消

毒され、入れ歯についた特有の臭いもなくなり、清潔になります。

夜、はずしておくくと、翌朝はめたととき少し違和感があります。すぐ慣れてきます。そこで朝起きてすぐに入れ歯を洗ってはめてください。

お食事までにしつくりと落ち着き、おいしく朝食を頂けます。これを毎日くりかえすことが必要です。

なお、寝ているときに入れ歯をはずすことにより、かえって顎が疲れるときには、一日のうちの数時間は入れ歯をはずし、口の中を安静にしましょう。そのときに入れ歯をきれいにすることがです。

3、残っている歯と歯ぐきもついでにお手入れを...

入れ歯をしていると、歯も汚れやすくなっています。自分の歯と歯ぐきは毎食後ついでに磨きましょう。

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。



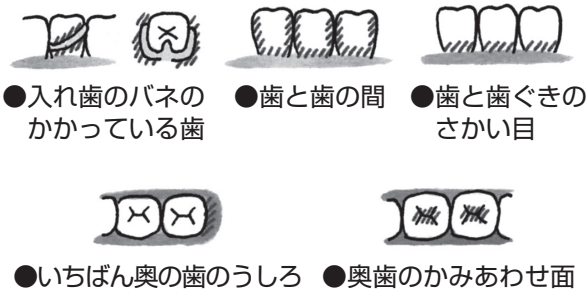
健康な歯と歯ぐきは健康の源泉  
自身の未来のために守りましょう!  
自分の歯



めざそう8020  
KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com

う。入れ歯と自分の歯を常に清潔に保つことは、虫歯や歯周病(歯槽膿漏)の予防になり、結果として、入れ歯をより長く気持ちよく使うことができるのです。  
あなたの歯のこんなところが汚れますので十分磨いて下さい。



●入れ歯のパネのかかっている歯 ●歯と歯の間 ●歯と歯ぐきのさかい目 ●いちばん奥の歯のうしろ ●奥歯のかみあわせ面

4、入れ歯を守るのはあなた自身です。

入れ歯は、健康を守るために必須のものです。一般的に

入れ歯は、高齢者の方というイメージが多いかも知れませんが、そうではありません。手遅れになった歯周病や虫歯等で歯を失ったり、事故で歯を失ったりして必要になる一つの大切な治療法です。  
入れ歯は慣れてくると、体の一部のようになってきます。入れ歯の手入れ、点検を怠らないことは、もちろん大切です。また、病気などがあると、口の中にも当然影響が出て入れ歯にも支障をきたします。

何か問題があれば、遠慮せずこまめに歯科医師に相談して下さい。これらのことを心がけて、あなたの入れ歯で、心豊かに健康な毎日を過ごしましょう。

