

入れ歯のお手入れ

歯磨きを毎日するように、入れ歯も毎

なりません。天然歯(ご自分の歯)のように自然の浄化作用がないため、ハグキの隙間などに汚れがたまりやすく、カンジダ菌というカビの一種が繁殖しやすくなっています。そこで汚れがこびりつかないように早めにお手入れすることが大切です。できるだけ毎食後に、はずして水で軽くすすぐようにしましょう。寝る前には必ずはずして、水を入れた容器に漬けておきます。

日のお手入れが必要です。入れ歯は虫歯に

入れ歯の汚れとは？

茶しぶ 日本茶、紅茶、コーヒーに含まれるタンニンが付着して酸化したものです。

たばこのヤニ タバコの煙り成分やタールが入れ歯のプラスチックを着色してしまったもの。漂白作用のある入れ歯洗浄剤や酸などで落ちる場合もありますが、入れ歯を傷めてしまう可能性もあります。頑固な汚れは歯医者さんできれいにしてもらうのが良いでしょう。

歯石 食べ物カスなどがたまり不溶化した状態。水に浸けただけでは落ちません。入れ歯洗浄剤や薬品で落ちる場合もあるが、入れ歯を傷める可能性もあります。歯医者さんできれいにしてもらうのが良いでしょう。

食べカス 軽い水洗いやブラッシング程度で落ちるもの。但し入れ歯を付けたままのうがいだけで済ませると、残っていた食べカスから雑菌が繁殖したり、口臭の原因となってしまう場合もあります。

入れ歯のお手入れの方法

歯磨きは、1日3回食後に磨かれている方が多いと思います。歯磨きの手法としては、歯磨き粉と歯ブラシのお手入れの他に歯間ブラシやフロス、舌ブラシといった清掃用品や、キシリトールに代表されるガムやマウスウォッシュなど、口腔衛生用品は多岐に渡っています。自分の歯と違い、入れ歯はプラスチックなどの人工材料でできているため自浄作用がありません。入れ歯は自分の歯と同様のお手入れをする必要があります。



①入れ歯を外し水洗いする 食べカスや表面のヌルヌルを洗い流す感じで。



③入れ歯洗浄剤に浸ける(週1~2程度) 入れ歯をきれいにするのはもちろん、保存の意味も含めて。



②専用のブラシ又は歯ブラシを使いブラッシングをする 歯磨き粉には研磨剤が入っているため入れ歯を傷つけてしまう場合があります。入れ歯専用のみがき剤(研磨剤が入っていないもの)を使うと効果的。ブラシの柄などで金属部分などを傷め



④水洗いをする 入れ歯洗浄剤の成分を洗い流します。入れ歯洗浄剤の種類によってはすすぎ不足が原因で粘膜に炎症を起こす場合があります。

ずに。

長持ちさせるコツ

ずばり長もちさせるコツは毎日のお手入れです。毎日自分の歯を磨くのと同じように入れ歯も毎日のお手入れが大切です。毎日のお手入れを怠ると汚れが沈着してなかなか落ちにくくなってしまいます。そうするとより強力な洗浄剤が必要となります。しかし、強力な洗浄剤は漂白作用も備えているため、入れ歯の材料を傷めてしまう可能性があり、洗浄剤の種類によっては金属部分を変色させてしまうこともあります。強力な洗浄剤は、入れ歯の表面は痛めてしまい、さらに汚れが付き易くしてしまいます。そこでもっと強力な洗浄剤が・・・と悪循環に陥ってしまいます。つまり毎日のお手入れをすることで、汚れを落ち易いうちに落とすことが、一番長もちさせるコツになります。

入れ歯のお手入れ Q&A

Q1 どうして寝る前には入れ歯を外すのですか？

支持機能保全のため入れ歯はつけたまま寝た方が良いという意見と、支持する歯肉を休ませるため入れ歯ははずして寝た方が良いのでは、という2つの意見があります。両方とも間違った意見ではありません。実際に作って間もない入れ歯の場合は調整や慣れるためという意味で、また残存歯やあごを保護する役割としてはめたままの寝ることをすすめるお医者さんもあります。しかし日

中に酷使された歯肉を休ませるため、そして衛生面を考えて出来るだけはずして寝ることをお勧めします。そして入れ歯を清潔に保つ意味でも寝る時にははずして、入れ歯洗浄剤に漬けることをお勧めします

Q2 熱湯で洗ったら？

頑固な汚れを落とすため熱湯で煮沸しては？」と思われる方もいるかと思いますが、しかしこれは絶対にしてはいけません。入れ歯の材質はプラスチックです。プラスチック(アクリルレジン床義歯)は

熱に対して弱いものです。温度は40度くらいのぬるま湯で洗浄することをお勧めします

Q3 自分で調整は？

長く使っているうちに、合わなくなったり、いたくて装着できなくなったり、付着した汚れが洗浄剤に浸けても落ちなくなったりします。だからといって自分でヤスリやペンチなどを使って入れ歯を調整してはいけません。かえって状態を悪くしてしまいます。不具合が生じたら歯科医院に見てもらいましょう。