

# ニコないっしん2月号

2020年 Vol.144



## 入れ歯の管理は乾燥が大敵！歯科医師が答える正しい管理の仕方とは？

今回は医科歯科.comさんの記事を紹介します。

<https://icashica.com/wp/shica/32577>



入れ歯を清潔に使い続けるためには、自分の歯と同じようにケアすることが大切です。つついおろそかになりがちなお手入れも習慣付けてしまえばそれほど苦にならずに続けられると思います。今回はその管理の仕方について歯科医師に聞きました。

### 1. 歯科医師が回答！正しい入れ歯の管理方法とは？

A：食事の後は外して入れ歯と歯の間に汚れが残らないように清掃してください。

義歯用のブラシがありますので、義歯用のブラシか、市販の歯ブラシなら柔らかめのブラシを使用して表面の汚れをおとしてください、夜間は基本的に外して義歯洗浄剤につけてください。表面の汚れがないように見えてもお口の中のばい菌がしみ込んで来ますので、洗浄剤を使用しない場合入れ歯の周りにばい菌が繁殖し、それを吸い込むことで肺炎の原因になることがあります。

洗浄剤の使用は、洗浄剤のメーカーによって違うのですが、少なくとも週2回ご使用ください。洗浄剤を使用しない場合は、乾燥すると割れる場合がありますので、水につけて保管してください。

引用元：あきる歯科 濱窪 洋平 歯科医師 回答日：2016/02/25

A：使わないときは基本、お水に浸けておいてください。乾燥すると変形の原因になります。また、使用をしない期間が長いと、ご自身の歯の形態が変わってしまいますので、気を付けて下さい

引用元：ふじもと歯科医院 藤本敦仁 歯科医師 回答日：2017/10/26

食後は自分の歯と同じように、入れ歯用のブラシを使い汚れをおとすことが大切です。汚れを放置して、ばい菌を吸い込み肺炎とならないためにもお手入れは欠かせません。またその際、歯磨き粉には研磨剤が含まれていることが多いので、入れ歯をきずつけてしまう恐れがあります。ブラシで汚れを落とす際には、水で洗いましょう。

また、入れ歯は乾燥すると変形や割れる原因になり、フィットしなくなり作り直さなければならない場合があります。そのため、使わないときは水につけて保管することが大切です。細菌の増殖を防ぐためにも専用の入れ歯洗浄剤などを使用するのも清潔に保つには大切なことです。

### 2. 入れ歯であっても定期的に歯医者さんに行くことが大切

部分入れ歯の方は大切な自分の歯が残っています。また総入れ歯の方も、今お使いの入れ歯が調子よく使えていると歯医者さんに通う必要はないと思いがちかもしれませんが、歯ぐきと入れ歯の間に隙間ができたり、入れ歯が磨り減っていたりなどの様々なトラブルが考えられます。ですので、入れ歯をお使いの方であっても、自分の気付かないところでトラブルが起きていないか、虫歯や汚れがないか確認するためにも定期的に歯医者さんに行きましょう。

