

今回のテーマ

## 口腔ケア(入れ歯)について

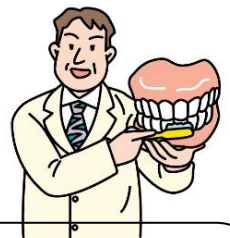


### <入れ歯の歯磨きは重要です>

入れ歯は個々の歯の欠損に応じて作られるオーダーメイドのものなので構造が複雑です。細菌や食物残渣などの汚れが残りやすかったり、自分の歯と違い自浄作用が無いため歯と粘膜の間に炎症が起こりやすくなります。入れ歯を磨くタイミングとして理想なのは、毎食後です。ちゃんと口からはずして、しっかりお手入れすることをおすすめします。

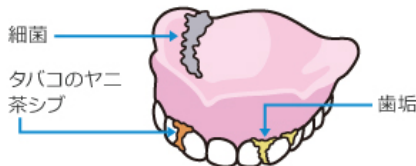
### <汚れやすいポイント>

入れ歯についた食べカスを水で洗うだけでは歯垢が残ってしまいます。入れ歯の床の内側、残っている歯との接触面は特に汚れが取れにくいです。指で触ってもヌルヌルしない状態がしっかり磨けた目安です。



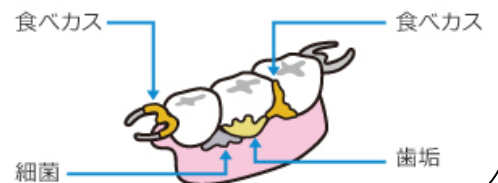
#### ○総入れ歯

通常の歯磨きで気を付ける部分とほぼ同じで、歯と歯の間、義歯床との境目に汚れが溜まりやすくなります。



#### ○部分入れ歯

部分入れ歯の特徴である金具部分に特に汚れがつきやすくなります。



### <入れ歯専用ブラシ>

入れ歯専用ブラシは、普通の歯ブラシよりもブラシの面積が広く柄が太くて、持ちやすいため磨きやすいです。



入れ歯専用  
ブラシ



手が不自由でも  
使いやすいブラシ



吸盤つきの  
ブラシ

入れ歯専用ブラシがなければ、一般の歯ブラシでも十分役に立ちます。

歯磨き粉の使用は控えましょう。歯磨き粉の研磨剤により入れ歯に細かい傷がついてしまいます。歯磨き粉を使いたいときには入れ歯専用のものを使用しましょう。

### <お手入れのポイント>

- ・水の張った洗面器の上で磨き、万が一落としたりした時も傷つかないように準備しましょう。
- ・乾燥によりひび割れや変形を起こす恐れがあるため、水や入れ歯洗浄剤を使用し保管します。
- ・口内炎の予防や口腔粘膜の安静を保つため、就寝時は外しましょう。



#### 今回のポイント！

快適に入れ歯を使い続けるため、自分の歯と同様に清潔に保つことが大切です。

