

# いきいき健康術 第59回

## 『入れ歯の手入れについて』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は和知歯科診療所の歯科衛生士片山昭子さん。入れ歯の手入れ方法などについてのお話です。

**入**れ歯は大切な体の一部です。清潔を第一に心がけて毎日の手入れをしましょう。

入れ歯には食べかすや細菌が付着しやすく、清潔に保たないと、歯垢や歯石が付着し口臭の原因になります。また、入れ歯を汚れたままにしておくことで誤嚥性肺炎にかかることがあります。体の健康にも影響を与えることがあります。

### 入れ歯の手入れ方法

- 部分入れ歯も総入れ歯も必ずして清掃しましょう。
- 毎食後清掃するのが理想ですが、少なくとも一日一回は丁寧に洗いましょう。また、市販の入れ歯洗浄剤も効果的です。
- 歯ブラシか入れ歯専用ブラシを使い、入れ歯の表と裏の汚れ(食べかす、ヌメリ、歯垢)を落とします。パネ(金具)の部分は特に丁寧にブラシを当てましょう。
- 入れ歯には歯磨き粉はつけない方が良いでしょう。歯磨き粉に含まれる研磨剤によって、入れ歯の表面がすり減り傷つきます。
- 熱湯は変形の原因になりますので使わないようにしましょう。
- 寝るときは入れ歯をはずしてきれいに洗い、水の中に入れて保管します。入れ歯は乾燥すると形がゆがみ、口に合わなくなることがあります。



かたやま あきこ  
 歯科衛生士 片山 昭子さん  
 (和知歯科診療所)

### 入れ歯も定期検診を

入れ歯は一度作ったら一生使えるわけではなく、歯茎の変化や入れ歯の消耗に応じて調整が必要です。たとえ異常がなくても半年に一度は定期検診を受けましょう。

痛みや緩みなど違和感がある場合は、自分で加工したり我慢したりせずに歯科医にご相談ください。

### 和知歯科診療所情報

平成二十四年四月から土曜日の診察を行っています。(診察時間・午前九時～正午、午後一時～四時三十分) 受診の際は、電話での予約をお願いします。

☎ 84-11154