

歯だけみがけばいいものではない！

入れ歯にもプラーク（細菌のかたまり）や食べかすが付きます。これらをきれいに取り除かないと残っている歯や歯肉が悪くなってしまいます。それだけではなく全身の健康にも影響が出てしまう場合があります。

入れ歯の汚れが原因で起こる病気

- ・誤嚥性肺炎
- ・口臭
- ・義歯性口内炎
- ・味覚障害 等

入れ歯（義歯）のお手入れ

ここがポイント！

正しい入れ歯のお手入れ

- ・毎食後入れ歯を外して洗う。
- ・入れ歯専用ブラシ（義歯ブラシ）や歯ブラシで洗う。
- ・落として割れたりするのを防ぐために水を張った洗面器等の上で洗う。
- ・熱いお湯や歯磨き剤は変形や傷の原因になるので使わない。
- ・水につけて保管する。



特に気を付けてみがくところは



総入れ歯

- ・内側のくぼみ
- ・歯と歯の間
- ・奥歯の周辺
- ・前歯の裏側



部分入れ歯

- 上記の部分
- +
- ・クラスプ（バネの部分）

寝るときは入れ歯を外した方がいい？ つけたままの方がいい？

粘膜を休めるためにも入れ歯は外して水につけて保管するのが一般的ですが、残っている歯の状態や生活状況によっても変わってきます。かかりつけ歯科医に相談しましょう。

入れ歯安定剤は上手に使いましょう！

ゆるくなったり、合わなくなった入れ歯に使います。クリームタイプ、粉末タイプ、シールタイプ、クッションタイプ等があります。安定剤は毎日交換し、入れ歯の調整・修理をしてもらうために早めに歯科医院を受診しましょう。