

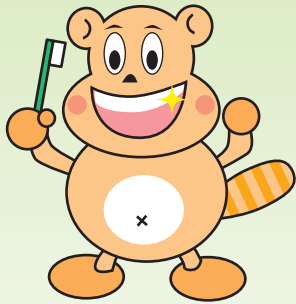


もぐもぐだより 第6号
2001年11月8日 発行

もぐもぐ

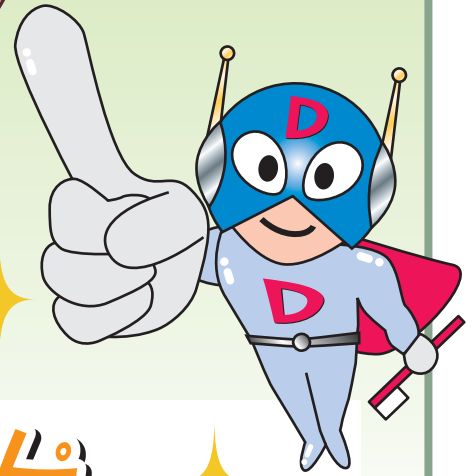
vol. 6

高松市歯科医師会



歯医者さんからのかわらばん

だより



ピカピカ入れ歯でピカピカ入れ歯!



●特集



「入れ歯の手入れと管理」



入れ歯の汚れは
命取り

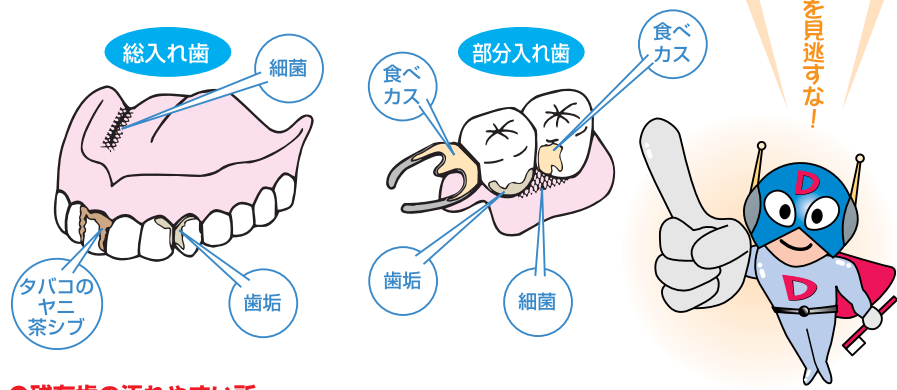
入れ歯は
洗える臓器です

お口の健康を
守るために

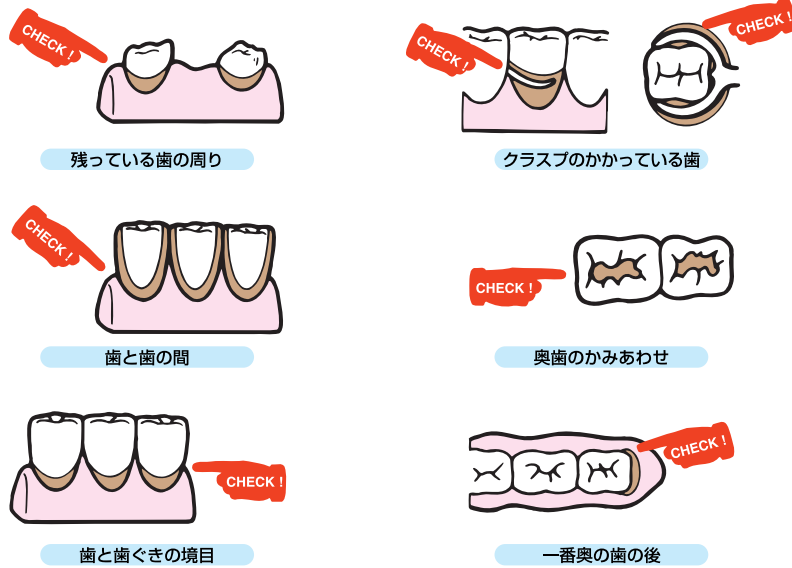
入れ歯の汚れは命取り！

入れ歯を入れると、お口の中が複雑になり、プラーク（歯垢）や食べカスが付きやすくなります。

●入れ歯の汚れやすい所



●残存歯の汚れやすい所



入れ歯の手入れを怠ると…

- 口臭がひどくなります。
- 義歯性口内炎になることがあります。
- 残存歯がむし歯や歯周病になることがあります。
- 口腔内の細菌が原因で、肺炎を引き起こすことがあります。

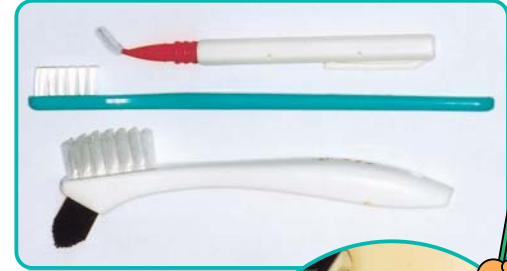
入れ歯の不具合が引き起こすと考えられるもの

- 噛む力の低下による偏食、栄養の偏り、胃腸への負担増大
- 口臭、発音不全による対人関係への影響
- 不自然な噛み方による頭痛、肩こりや腰痛の誘発

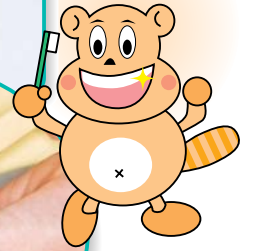


入れ歯の清掃方法は歯ブラシ等を使う物理的清掃法と、入れ歯洗浄剤を使う化学的清掃法があります。ブラシを使って食べかす、汚れ等を落としたのち、入れ歯洗浄剤を使うことをお勧めします。

義歯用歯ブラシによる清掃



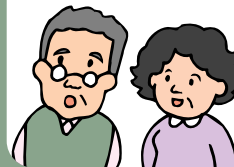
清潔な入れ歯を心がけよう！



入れ歯洗浄剤による清掃



歯周病や口内炎をまねく原因となる細菌を除菌したり、ブラシでは落ちにくい茶渋等の汚れを除去します。



入れ歯は洗える臓器です

お口の健康を守るために

定期健診を受けましょう

自分の歯を守るためには、患者さん自身による毎日の手入れと歯科医師による定期的な健診の両方が欠かせません。いくつになっても、ずっと健康で快適な生活をおくりましょう。

患者さん自身による毎日の手入れ

- 歯ブラシ・歯間清掃具・歯磨剤等をつかった残存歯のプラークコントロールと入れ歯の手入れ

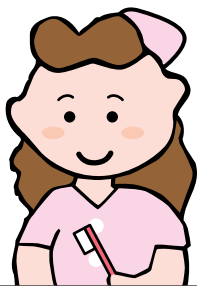
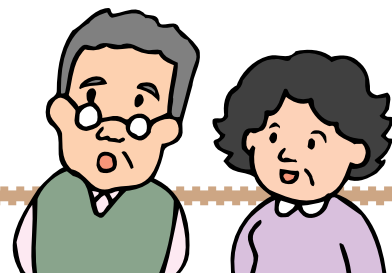
歯科医師による定期的な口腔ケア

- 入れ歯の適合や、かみ合わせ等の調整
- 残存歯や歯肉の状態のチェック



入れ歯と上手に付き合いましょう

- 歯ぐきの安静と口内炎の予防のため、就寝時には入れ歯をはずしましょう。
- 破損、紛失、乾燥を防ぐために、入れ歯をはずした時は、水を入れた専用の容器で保管しましょう。
- 一般的に、義歯は、高温・乾燥により変形する材質を使用しています。熱いお湯をかけたり浸したりしないでください。
- 入れ歯安定剤は、一時的に義歯を安定させるものです。義歯のゆるみ等が気になる場合は、お早めに、歯科医師にご相談ください。
- 歯ブラシや洗浄剤で落ちにくいタバコのヤニ・茶渋などは、ヤスリ等で無理にとろうとすると、義歯が破損する原因になります。無理にとろうとせず、歯科医院で取ってもらいましょう。同様に、クラスプ（金属のバネ）がゆるいからと、ペンチで曲げたりしないようにしましょう。
- 歯ぐきの形などは、常に少しずつ変化しているので、義歯もそれに合わせて調整しなければなりません。たとえ異常がなくても、半年または一年に一度は、必ず、定期検査を受けましょう。



ご自宅や施設で寝たきりの方の義歯の手入れは、介護している家族の方などがしなければなりません。お困りの時には、訪問診療を利用しましょう。主治医が対応できない時は、高松市歯科医師会にご相談ください。

(社)高松市歯科医師会からの



高松市歯科医師会では、『お口からはじまる健康管理』をスローガンに、歯について市民の皆様方によりご理解いただけるよう『もぐもぐだより』を発行しております。これからも、市民の皆様方と共に歩んでいきたいと考えておりますので、ご意見、ご感想、ご希望をお聞かせください。

会長 坂井田 康彦

連絡先

(社)高松市歯科医師会 〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

ホームページにも掲載中 <http://www5a.biglobe.ne.jp/~taka-d/>

TEL 087-851-1166 FAX 087-851-1167