

スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

はちまるにいまる

8020達成できなかった…としても

8020は、80歳で20本以上歯が残ってなければならないといった厳密なものではありません。歳をとってもなるべくたくさんの歯が残っているに越したことはありません。

しかし、虫歯や歯周病あるいは事故等によって自分の歯を失ってしまった方の強い味方になってくれるのが様々な種類の入れ歯やインプラントといったものです。その中でも取り外し式の入れ歯は、多くの歯を失った方のかむ機能を回復させてくれます。よく噛むことによって顎の骨や筋肉が動いて血の巡りがよくなり、脳の動きが活発になり老化を防ぎます。



しかし…入れ歯を入れたが、
『物がよく噛めない』
『痛い』
『話づらい』などということがあります。

その原因は、入れ歯に問題がある場合と入れ歯に問題がなくてもなかなか馴染まないという方もいます。入れ歯は、使用する方が快適な食生活を送れるように、歯科医師が歯科技工士と協力して一人一人の異なる口の状態に合わせてオーダーメイドで作ります。



それでも初めて入れ歯を使う場合や、入れ歯を新しくした場合最初から思う様に食べられることは、まずありません。軟らかい物から慣らしてだんだん普通の固さのものへと練習していきましょう。痛みや耐えられない不快感がなければ長い時間口に入れておいた方が早く慣れます。

しかし、痛みがあるようなら外して歯医者さんに連絡して診てもらってください。

通常、最低でも数回の調整が必要です。自分で削ったり、留め金をいじったりしないでください。また、入れ歯が壊れた時は、あきらめて捨ててしまわずに歯医者さんに持って行ってください。多くの場合は修理が可能です。



お手入れポイント

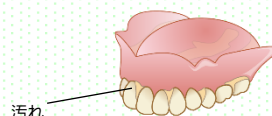


入れ歯のお手入れを行うにはどのような点に注意をすればいいのでしょうか

- 部分入れ歯 … 必ず外してから清掃します。バネの部分は小さい歯ブラシで丁寧に。隣接した残っている歯も汚れがたまりやすく虫歯になりやすいので、丁寧に磨きましょう。



- 総入れ歯 … 外して義歯洗浄剤と義歯用歯ブラシできれいに保ちましょう。但し、強く磨くと傷つくので注意しましょう。傷ついた義歯に細菌がしみこむと入れ歯特有のにおいの原因になります。義歯洗浄剤には、除菌効果があり、においの発生を防ぐ効果もあります。



まとめ

入れ歯は、毎食後よく洗いきれいにしておきましょう。

洗う時、洗面器などに水を張ってその上で入れ歯を掌でしっかり支えて洗ってください。

硬いシンクに落としてしまうと割れてしまうことがあります。歯磨き粉は、少量つけるあるいはつけなくてもいいです。研磨剤入りの歯磨き粉は使わないほうがいでしょう。また、変形の恐れがあるので熱湯消毒は、しないでください。

入れ歯は、一日に何時間かは、外して顎を休めましょう。

寝る前には外す場合が多いですが、いつ外すかは歯科医師と相談してください。

外した入れ歯は、水に入れた蓋付きの容器に保管してください。

※外した入れ歯をティッシュペーパーにくるんで置いておくとゴミと間違えて捨てられてしまう事があります。



歯のスマイル館

★開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900