

定期健診に行きましょう!

入れ歯は長年使っているとすり減ってきたり
歯ぐきがやせて不具合がでできます。



定期的にチェックすることで
入れ歯を快適に長く
使い続けることができます。

★こんな症状がでたらすぐ歯科医院へ

- ☑ 歯や歯ぐきが痛い
- ☑ 噛みにくくなった
- ☑ 食べ物が挟まるようになった
- ☑ 入れ歯が外れやすくなった



【 訪問歯科診療のご案内 】

療養中の方や要介護者の方で歯科医院に行けず歯や口のことでお困りの方や
食べることに支障のある方の無料相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

(一社)筑紫歯科医師会 歯科医療連携室

☎ 092-571-0130

☎ 080-2785-0736

入れ歯と上手に 付き合うために



一般社団法人 筑紫歯科医師会


歯科医療連携室

新しく入れ歯を入れた方へ

入れ歯は「義手」や「義足」と同じく「義歯」と呼ばれ失った歯を補う道具です。
上手く使いこなせるまでゆっくりと練習しましょう。

★やってみよう!


1 鏡を見ながら
入れ歯の着脱を
練習しましょう



口の乾燥は違和感の原因になります。
ブクブクうがいをして入れ歯の内面も
水で濡らしてみましょう。




2 鏡を見ながら
話す練習を
してみましょう



入れ歯を入れると口の中が狭く
なります。ゆっくりと話すなどして、
徐々に慣れましょう。




3 水などを一口ずつ
ゆっくり飲んで
みましょう



アイスクリームやヨーグルトなど
とろみのある物は飲み込みやすい
ため練習にお勧めです。



4 軟らかい一口大の
大きさの物から
食べてみましょう



両方の奥歯でゆっくり噛みましょう。
片方ばかりで噛むと痛みの原因にも
なります。好きな物で試してみましょう。



入れ歯でおいしく食べるために

安全に食べるために正しい姿勢を心掛けましょう。
また調理を工夫することで食べやすくなります。

★姿勢

足底が床につきテーブルを肘が
直角になるぐらいの高さにしましょう。
うつむき加減や猫背で食べると
入れ歯と歯ぐきの隙間に食べ物が
入り込み痛むことがあります。



★調理の工夫

切れ目を入れて
噛みやすく



厚切りではなく
薄切り肉で



みじん切りより
少し大きめに



煮込んで
柔らかく



あんをかけて
食べやすく



麺類は短く
切って調理



★口の中をすっきりと!

歯みがきやうがいで口の中が清潔になるとすっきりして気持ち
よくなります。そして味を敏感に感じられ食事がおいしくなります。

食後のお手入れ

入れ歯はプラスチックなどでできているため汚れや匂いがつきやすいものです。自分の歯と同じく毎日のお手入れが必要です。

★手順

準備

落としたり割れたり排水口に流したりしない様に洗面器などに水を張りましょう。



入れ歯の清掃

入れ歯をはずしブラシで磨きましょう。小さな入れ歯でも必ず外し手の平にのせて磨きましょう。義歯専用ブラシもあります。



うがい

入れ歯を外した後の口の中には食べかすや細菌がついています。まずしっかりぶくぶくうがいをしましょう。



口の中の清掃

残っている歯を丁寧に磨きましょう。総入れ歯の方もスポンジブラシ等で歯ぐきや頬の内側も優しく清掃しましょう。



うがい

最期にもう一度ぶくぶくうがいをして口の中の汚れを吐き出しましょう。入れ歯を口の中に戻しましょう。

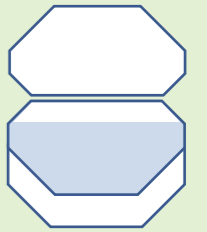


寝る前のお手入れ

入れ歯も歯と同じ様に食べかすやプラーク(歯垢)がつきます。正しくお手入れすることで長く快適に使うことができます。

★保管について

歯ぐきを休ませるためにも寝る前は入れ歯を外しましょう。入れ歯は乾燥すると割れやすくなり変形の原因にもなります。外しておく時は乾燥しない様に水を入れた専用の容器で保管しましょう。



* 就寝時に入れ歯を装着するかどうかは歯科医師にお尋ね下さい。

★洗剤について

ブラシで磨いた後に入れ歯用洗剤を使うとブラシだけでは落とすきれない汚れや細菌を除去できます。1日1回は入れ歯洗剤の使用をお勧めします。また洗浄後口に入れる前に歯ブラシで浮き上がった汚れと義歯洗剤を洗い流しましょう。



注意!

- × 歯磨き剤は入れ歯を傷つけるため使用する場合は入れ歯用のものを使いましょう。
- × 入れ歯が変形や変色の原因になるので熱湯や漂白剤の使用はやめましょう。



口周りの力が弱まると

入れ歯が合っても「噛めない」「痛い」「すぐ外れる」時は口周りの筋力の衰えや口腔乾燥が原因かもしれません。

★唇や舌、頬の力が衰えてきた

全身の筋肉量が減ると口の周囲の筋肉量も減ってしまいます。そうすると入れ歯を上手く使えなくなり噛むことや飲み込むことが難しくなります。あいうべ体操などお口の体操をして鍛えましょう。



★飲み込む力が衰えてきた

私たちは噛んで食べ物を柔らかくし唾液と混ぜて飲み込みやすくしています。ゆっくり少しずつよく噛み唇を閉じて飲み込みましょう。



★口が渴いている

唾液は口の潤滑油です。口が渴くと入れ歯が直接歯ぐきに触れ粘膜が傷つきます。渴きを感じる時は次の①～③などで口を潤わせてから入れ歯を入れましょう。

- ① うがいをする
- ② 舌の運動をして唾液を出す
- ③ 口腔保湿剤を使う



入れ歯を入れないと

歯がなくなったままにしておくと次のようなこともわかっています。左右の奥歯でしっかり噛んで認知症や転倒を予防しましょう。

★歯と認知症の関係



歯を失ってしっかり噛めない状態で放置していると噛んだ刺激が脳に伝わらなくなり認知症が起こりやすくなると言われています。

入れ歯を使用していない人は

認知症発症リスク
1.9倍

※20本以上歯が残っている人との比較

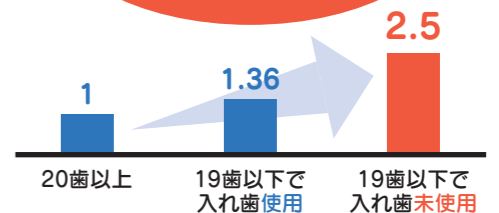
★歯と転倒の関係



奥歯できちんと噛めないと体のバランス感覚が崩れ転倒しやすくなりそれがきっかけで寝たきりになるかもしれません。

入れ歯を使用していない人は

転倒リスク
2.5倍



* 65歳以上の健常者で過去1年間に転倒経験がない人を対象としています。