

お口の健康

第21回 入れ歯の手入れ

歯磨き同様、入れ歯も毎日のお手入れが大切です。入れ歯はその性質上、汚れが付きやすく細菌も繁殖しやすくなっています。できるだけ、毎食後に外して流水で洗いましょう。寝る前には外して水を入れた容器に入れます。この時入れ歯洗浄剤を使うと効果的です。

入れ歯の清掃方法

- ① 入れ歯を外して水洗いする
食べカスや表面のヌルヌルを洗い流します。
- ② 入れ歯用のブラシを使い清掃する
入れ歯に着いた汚れは粘着性があり、水洗いだけでは十分に落とせません。入れ歯専用のブラシを使いましょう。この時、入れ歯専用の磨き剤を使うと効果的です。（一般の歯磨剤を使うと研磨剤の作用で入れ歯を傷つけてしまう場合があります。）
- ③ 入れ歯洗浄剤に入れる
通常20分くらい、また頑固な汚れには一晩つけます。最後に水洗いし入れ歯洗浄剤の成分を洗い流します。

では、入れ歯を清潔にしていないと、どうなるのでしょうか？入れ歯に汚れが付着し細菌が増殖してくると、次に述べるデンチャープラークや義歯性口内炎を引き起こしやすくなるといわれています。

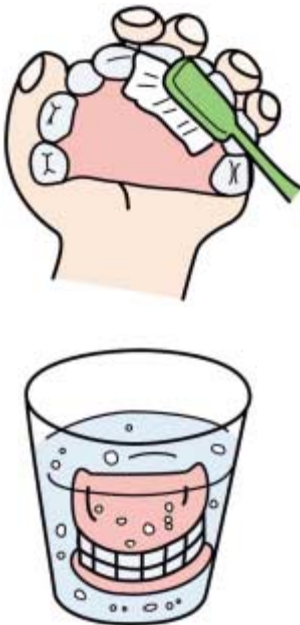
・デンチャープラーク

入れ歯に付く歯垢のことで、細菌の塊です。口の中の状態が悪くなったり、義歯性口内炎の原因になります。

・義歯性口内炎

入れ歯を入れていると、慢性的な刺激や圧迫により入れ歯が当たっている粘膜や辺縁に炎症を起こすことがあります。原因として真菌類のカンジタ菌が関係していると考えられています。ある調査では、入れ歯用ブラシと入れ歯洗浄剤を併用していた人の約90%がデンチャープラーク、義歯性口内炎ともに陰性で健康な状態だったそうです。また、最近良く言われている※誤嚥性肺炎の予防のためにも、入れ歯はもちろんお口の中のお手入れも十分に致しましょう。

※誤嚥性肺炎 高齢者や寝たきりの方に多く見られる、食べ物や唾液を誤嚥（誤って気管に入ってしまうこと）することで引き起こされる肺炎のことです。



湯沢市・雄勝郡
歯科医師会

ホームページ：
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>