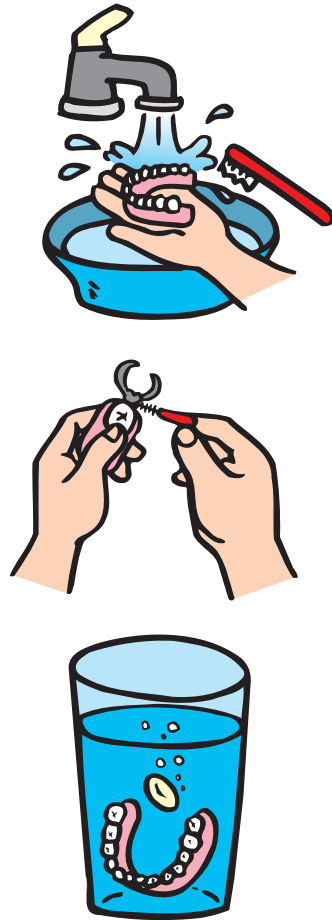


# 一生 自分の歯でたべよう!

## 入れ歯は食事の度にはずして洗いましょう

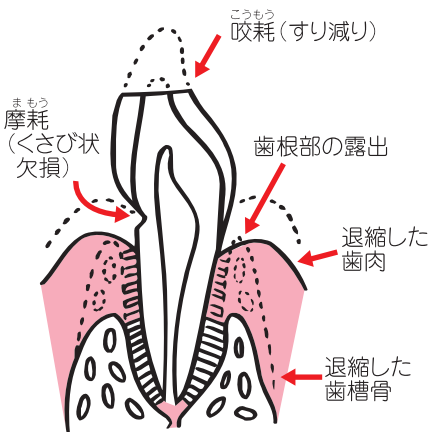
### ～入れ歯の正しい洗い方～

- ①流水下で食べかすを洗い流す。(入れ歯を落として壊さないように水を張った洗面器などで受けておく)
  - ②入れ歯用ブラシあるいは歯ブラシで粘膜に触れる部分や人工歯のつけ根の部分のみがく。このときブラシに歯みがき剤はつけない。(歯みがき剤の中に含まれる研磨剤の粒子が入れ歯に細かい傷をつけ、そこにカンジダ菌などが繁殖しやすくなるため)
  - ③部分入れ歯はバネの部分を小さな歯ブラシや歯間ブラシを使ってみがく。(バネがかかる歯は歯垢がつきやすいので、ていねいにみがきましょう。)
  - ④寝るときは粘膜を休めるため入れ歯をはずし、乾燥しないように水につけておく。  
(定期的に入れ歯洗浄剤を使って除菌するとよいでしょう。)
- \*お口の中の状態はつねに変化しています。  
入れ歯も半年に一度くらいは歯科医院でみてもらいましょう。



## 入れ歯安定剤について

入れ歯がはずれやすくなると入れ歯安定剤を使用することがあります。特にペースト状のものは一度かたまと取れにくく、残ってしまうと入れ歯を支えている粘膜を傷つけてしまいます。入れ歯安定剤は歯科医院に受診するまでの一時的なものと考え、たよりすぎないようにしましょう。



※点線は健康な人の歯と歯周組織の状態です。

## 高齢者の歯

歯を抜けたまま放置すると、残った歯にかむ力が集中してひどくすり減ってしまうことがあります。また顎の骨に大きな力がかかり、歯を支える骨が吸収されるため歯の根の部分が見えてきます。根の部分はセメント質でエナメル質より柔らかいのでむし歯になりやすく、磨く力が強すぎたり動きが大きすぎると歯の根元がくさび状にすり減るので注意しましょう。

## 口腔乾燥症(ドライマウス)

高齢になると唾液腺の働きが低下するため口腔乾燥症になる人が多く、口の中が渇く、食べ物が飲み込みにくい、発音がしにくいなどの症状があらわれます。また飲んでいる薬(降圧剤・抗ヒスタミン剤・潰瘍治療剤・抗うつ剤・鎮静剤・パーキンソン病治療剤・睡眠剤・利尿剤など)に唾液の分泌を抑える副作用によってもおこることがあります。

心当たりのある方はかかりつけ医に相談しましょう。



## 口腔乾燥症になると…

- ◆ むし歯や歯周病になりやすくなります。
- ◆ 入れ歯で粘膜や歯肉に傷がついたり、吸着が悪くなったりします。
- ◆ 口臭の原因になります。
- ◆ 嚙んだり、飲み込んだりしにくくなります。
- ◆ 味覚の異常がおきたり、しゃべりにくくなったりします。



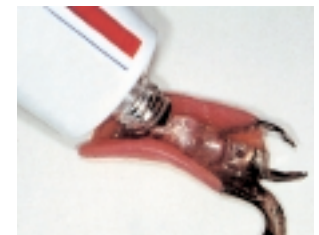
## 口の渇きをやわらげるには?

- ★水分の補給  
体の水分が不足しないようにこまめにお茶やお水を飲んで水分補給しましょう。
- ★頻繁にうがいをしましょう
- ★回数を多く噛みましょう  
唾液の分泌を促進するために繊維性の食品を多く摂り、よく噛んで食べましょう。
- ★保湿剤の使用  
スプレーやジェル、洗口液などいろいろなタイプの粘膜保湿剤があります。
- ★室内の乾燥を防ぎましょう  
換気や室温・湿度の調整にも気を配りましょう。(加湿器の使用など)
- ★十分な口腔清掃  
歯みがきや口腔清拭で口腔内の細菌を少なくしましょう。
- ★唾液腺マッサージをしましょう  
指で唾液腺を押さえて刺激することで唾液の分泌をうながします。

〈保湿剤〉



スプレータイプ



ジェルタイプ