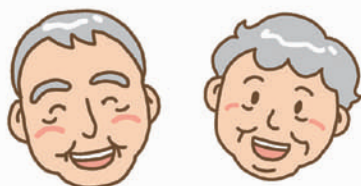


入れ歯は大切なパートナーです

自分にぴったり合った入れ歯、それはまさに人工臓器と呼ぶにふさわしいかもしれません。心臓や肺だけが臓器ではありません。胃や腸で食物を消化、吸収するための入口がお口であり、その手助けをするのが入れ歯なのです。また、見える箇所歯が欠けたままでは素敵なスマイルも台無しです。今のぴったりの入れ歯を長持ちさせるためにはどうすれば良いのでしょうか？



入れ歯も定期的に調整が必要です

歯ぐきの形が変わったり、金具（バネ）が緩んだりすると入れ歯は徐々に合わなくなってくるものです。自分で調整したりせず、痛みや違和感が無くても歯科医院で定期的に（6ヶ月を目途）に調整してもらいましょう。

入れ歯が無くても食べられるのですが、、、必要ですか？

入れ歯は軟らかい歯ぐきの上に乗っているため、本来の歯に比べて食べにくいものです。特に片側にご自分の歯の噛み合わせが残っている方は、入れ歯の不便さや異物感を大きく感じるかも知れません。しかし片側だけで食事することは、残っている歯の負担を増やし寿命を縮めてしまうことがあります。義歯を上手に使い、バランスよく左右で食事をしましょう。



お手入れの方法は？

食後には入れ歯を外し、落下時の破損を防ぐために水を張った容器の上で水を流しながら洗います。お口用の歯みがき剤は入れ歯が削れるので使わないでください。金具（バネ）や入れ歯の内面を注意して洗いましょう。熱湯も変形の原因になりますので使わないでください。



なぜ寝るときは入れ歯を外すのですか？

圧迫されていた歯ぐきを休ませるために、寝るときには入れ歯を外し、清潔なお水の中に保管します。場合によっては入れ歯を着けることで残りの歯が固定される効果もありますので、歯科医師の指示にしたがってください。

残っている歯のお手入れは？

入れ歯の金具（バネ）がかかる歯はみがきにくい奥のほうにあり、入れ歯を支える負担もかかるため、特に歯みがきに注意が必要です。歯科医院で歯みがき指導や定期的なチェックを受けることをお勧めします。



金具のかかる歯の歯みがきの例
お口の横から「耳掻きを出し入れ」する要領でみがきます



**入れ歯との正しい付き合い方を知って、
長く、良い関係を保っていききたいものですね。**