

入れ歯のお手入れのコツ



入れ歯は大切なパートナー

その1 いつもきれいに洗いましょう。

- ▶ 食後は、入れ歯をはずして歯ブラシで洗いましょう。その際、水を張った洗面器の上で洗いましょう。
- ▶ 1日1回は、入れ歯洗浄剤に浸しましょう。
- ▶ 歯が残っていれば、その歯もきちんとみがきましょう。

<注意点>

- ×歯みがき剤は使わない
- ×熱湯は使わない



その2 寝る時は、きれいに洗ってからお水の中へ入れましょう。

- ▶ 乾いてしまうと変形することがあるので、水か入れ歯洗浄剤に浸します。（入れ歯を入れる容器はふたができるものと災害等緊急時に持ち出しやすいです。）
- ▶ 寝る時は入れ歯をはずし、歯肉を休ませましょう。（就寝中も入れておくように、歯科医師から指示されることもあります。）



義歯は清潔に
ふたができる容器

その3 定期的に入れ歯の検査をしましょう。

- ▶ 歯肉も形が変わってきます。半年に一度は入れ歯の調子をみてもらいましょう。
- ▶ 調子の悪いときは、自分で削ったり、曲げたりしないで、かかりつけ歯科医に相談しましょう。