



入れ歯は夜はずして寝るの？

No.54

入れ歯のお手入れはしっかり行っていますか？入れ歯と言っても実際には、さまざまな種類の入れ歯があります。**部分入れ歯**と言われる小さい入れ歯や**総入れ歯**のような大きな入れ歯、自費の入れ歯に至ってはマグネットの磁力を使ったものやインプラント(人工歯根)を使った取り外し式の入れ歯など多岐に渡りますのでお手入れの方法も様々だと思います。今回は、一般的な保険の入れ歯についての話をしようと思います。

部分入れ歯のお手入れの方法

部分入れ歯は、口の中に**天然歯**(ご自身の歯)が残っている方が使用する入れ歯です。部分入れ歯には**クラスプ**と言われる金具がついており、天然歯にクラスプがかかり入れ歯が落ちないように設計されています。入れ歯のお手入れの方法は、ブラッシングが基本です。入れ歯清掃用のブラシがありますので、歯医者さんに相談し、入れ歯にあったブラシを使われる事をお勧めします。ブラッシングで注意する箇所はクラスプの周辺です。部分入れ歯のクラスプの周りは汚れ(食べカスなど)が付きやすいので注意しましょう。クラスプのかかっている天然歯もしっかり歯磨きができていないと虫歯や歯周病にかかりやすいので気を付けましょう。

入れ歯は、弾力性のある歯肉の上に乗っています。どんなにぴったり合っている入れ歯でも硬い入れ歯が柔らかい歯肉の上に乗っていますので、食事をすると多少は入れ歯の内側に食べカスが入ります。ですから毎食後及び寝る前は部分入れ歯を外しクラスプと同様に入れ歯全体もブラッシングし清潔に保つよう心掛けましょう。

総入れ歯のお手入れの方法

総入れ歯は、部分入れ歯ほど複雑な形をしてません。その事が逆にいい加減な清掃になってしまうことがありますので注意しましょう。水洗いだけでなく、部分入れ歯と同様に入れ歯の表面のヌメリがなくなるまで、しっかりブラッシングしましょう。ただし歯磨き粉などは使用しないでください。細かい傷が入れ歯の表面につき、汚れがたまりやすく衛生面に欠けるからです。

入れ歯は、問題なければ毎日使ってください。使っていない入れ歯はどんどん合わなくなります。入れ歯を入れていないとかみ合わせも変わりますし、歯ぐきの形も変わるからです。ただしこの場合は合っている入れ歯に限っての事で、合わない入れ歯を使っていると逆効果です。



さてタイトルにあります「**入れ歯は夜はずして寝るか？**」の答えですが、基本は外して寝ていただくのが良いと思います。起きている長い時間、口の中に入れ歯を入れているので、寝ている間は入れ歯を外し歯肉を休ませてあげてください。ただし例外もあります。残っている天然歯が少なく、上下の歯がかみ合っている箇所が、歯ぎしりやかみ合わせの影響で負担がかかり過ぎる場合があります。そのような時には、寝ている間も入れ歯を入れて残りの天然歯を守るよう指導することもありますので、かかりつけの歯医者さんの指示にしたがいましょう。また夜、入れ歯を外している間は入れ歯を乾燥させないようにコップに水を入れ、その中に浸けておきましょう。水に浸ける際には**入れ歯洗浄剤**を使うと良いでしょう。入れ歯洗浄剤は、雑菌や汚れや嫌な臭いを取り除く働きがあります。入れ歯を清潔に保ち、より快適で健康的な生活を過ごせるように心がけましょう。



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

