



# 沖歯科医院だより



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6  
☎0144-72-8558 フリーダイヤル 0800-800-8545  
<http://www.oki-dentalclinic.com/>

## 【入れ歯のお手入れ】

自分の歯と同様に、入れ歯も毎日のお手入れが必要です。お手入れを怠ってしまうと、お口だけでなく全身に悪影響を及ぼすこともあります。

- 熱いお湯は入れ歯が変形する恐れがあります。水かぬるま湯で行いましょう。
  - 入れ歯は、落とすと欠けたり割れたりしやすいものが多いので、取り扱いには注意しましょう。
  - 毎食後、お口の中と入れ歯のそれぞれをお手入れしましょう。
1. 毎食後は、必ず義歯をはずして義歯用ブラシを使って、又メリヤ食ベカスを洗い流しましょう。歯磨き剤には研磨剤が含まれているものが多く、入れ歯が傷つき細菌が発生しやすくなります。また粘膜の炎症や口臭の原因となる事もありますので、使用しないことが望ましいです。
  2. バネ部分を磨くときは、力を入れてしまうと変形の原因になりますので、軽い力でみがきましょう。
  3. 就寝前や時間があるときは定期的に入れ歯洗浄剤を使用されることをお勧めします。洗浄剤のなかには、入れ歯の臭いや細菌、着色やタバコのヤニを落とすなどの効果が得られるものもあります。使用方法は製品によって異なりますので、使用説明書や注意事項に従ってください。
  4. 歯科医師より就寝時に入れ歯を外すように指導された場合は、水もしくは洗浄剤をかけた容器に保管するようにしましょう。入れ歯を乾燥させてしまうと、変形やひび割れが起こることもあります

入れ歯は強い力でかむので、歯茎が傷ついて痛むことがあります。そのような時は、ご自分で調整したりせず、あたる部位を確認してすぐにご来院ください。

合っていない入れ歯を使い続けてしまうと、その刺激によって歯茎が痩せてしまったり、入れ歯がますます合わなくなったりすることがあります。違和感があれば放置せずに、速やかに受診しましょう。

あなたも「歯科通」になれる？

歯医者が出題する  
“歯とお口”のクイズ

子供の頃、食事の時は「しっかり噛んで食べましょう」と言われませんでしたか？よく噛むことは唾液の分泌を促し、食べ物の消化吸収を助けるだけでなく、歯の健康にも役立ちます。唾液をたくさん出すためには、ガムを噛むのも良いでしょう。そこで今回はこんな問題を出題！

Q 1枚のガムを味が無くなるまで食べると“噛む回数”は何回になるのでしょうか？

① 50回      ③ 300回  
② 150回      ④ 550回

クイズの答え ④ 550回

1枚のガムを味が無くなるまで食べるには、約550回噛む必要があると言われてい  
ます。ガムを噛む時は、「キシリトール入りガム」のようなむし歯にならない甘味料を  
使ったものを選びましょう。