



# 沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



## 入れ歯の清掃の必要性

入れ歯にも歯と同じように食べかすやプラーク(歯垢)が付きまします。毎日のお手入れで清潔にしておくことが大切です。

### 入れ歯のお手入れが不十分の場合に起こるトラブル

- 口臭が発生しやすくなります。
- 口内炎の原因になります。
- 入れ歯に色素や歯石が沈着しやすくなります。
- 部分入れ歯の場合、クラスプなどがかかっている歯がむし歯や歯周病になりやすくなります。

これらのトラブルを防ぐためにも、入れ歯と口のお手入れを行うことが大切です。

### 入れ歯のお手入れ方法

- 義歯用ブラシを使用しましょう。
- 小さな入れ歯でも必ず外してから手の平にのせて洗面器の上でみがきましょう。
- ゴシゴシと力を入れすぎないようにしましょう。
- 特に歯肉などに接する内面をみがきすぎると、すき間ができてしまいます。
- 汚れが残りやすい部分(クラスプなど)は丁寧にみがきましょう。

毎食後のお手入れに加えて、週に2~3回、義歯洗浄剤を使用してお手入れしましょう。洗浄剤を使用するとブラシだけでは落としきれない汚れやカンジダ菌などの真菌や細菌を除去できます。

### 入れ歯に関する注意事項

以下のようなことが気になる場合は、早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

- 入れ歯があたって歯肉が痛い。
- 入れ歯が外れにくい。あるいは外れやすい。
- 入れ歯が安定しない。
- 入れ歯がこわれた。

お口の状態は年齢とともに変化します。入れ歯で快適に過ごすために、毎日のお手入れで入れ歯はもちろん残っている歯や粘膜を清潔に保ち、入れ歯の具合が悪い場合は自分で調節せず、早めにかかりつけの歯科医院に相談しましょう。

## 歯にまつわる 日本語アレコレ



このコーナーでは、“歯”にまつわる慣用句や熟語、  
ことわざなどの意味や由来などをご紹介します。

### 「歯がゆい」

思い通りにいかない時、歯がゆい思いをすることはよくありますよね。この「歯がゆい」という言葉の由来には諸説あるようです。まず1つ目は、乳歯から大人の歯に生え変わる時、歯ぐきがムズムズして早く生えてきてほしいのになかなか生えてくれない、この思い通りにならない様子が「歯がゆい」という言葉につながったという説。そして2つ目が、歯がかゆくなった時、歯をかいても解消されることはないから来ているという説。歯がかゆくなることはあまりありませんが、この「どうしようもない状況」のたとえとして、「歯がゆい」が使われるようになったのではないかという説もあります。皆さんが最近感じた、歯がゆい思いは何でしたか？

