

前回まで徳島市保健予防課と徳島市歯科医師会が行っている寝たきり老人等訪問歯科保健指導についての概要を報告しましたが、今回は、実際に行っている指導内容とくにほとんどの方がもっている入れ歯の正しい取り扱いと手入れの方法についてお話しします。

入れ歯の取り扱いについて

①夜間睡眠中の入れ歯の取り扱い。とくに歯科

医の指示がない場合は、睡眠中は入れ歯をはずす方がよいとされています。

②はずした入れ歯

入れ歯は水の中につけておきます。

入れ歯の手入れについて

入れ歯による口の中の粘膜の炎症（義歯性口内炎）が最近、注目されています。かつては入れ歯の刺激や材料のアレルギーなどによるものと考えられていましたが、近年その原因がデンチャープラーク（カンジダ アルビカンス）であることがわかってきました。こ

のデンチャープラークは、寝たきりの方のようにとくに抵抗力が弱っている場合など、肺炎の原因となることがあります。口の中の入れ歯はカンジダ菌の住み家としての役割をはたしていることが報告されています。

そこで、以下のような入れ歯の清掃方法が必要となります。

①入れ歯をブラシでよく洗う

入れ歯の取り扱いと手入れ

“三種の神器”が必要

毎食後、歯ブラシや義歯用ブラシを用いて入れ歯を洗います。裏側の狭い溝やバネの周囲の細かいところなどについた食べかすや歯垢（しこう）をていねいに落としてください。入れ歯をタオルなどでふいて水分をとってみると、清掃の不十分なところがよくわかります。

②入れ歯を義歯洗浄剤につける

①入れ歯をブラシでよく洗う
②入れ歯を義歯洗浄剤につける
③入れ歯を保存容器に入れる



食べかす・歯垢・歯石がこびりついた入れ歯。カンジダ菌の住み家である

クを取り除くために、歯ブラシなどで洗うだけでは不十分で、義歯洗浄剤をあわせて使うことが必要です。義歯洗浄剤はカンジダ溶菌作用のある酵素系のものを選ぶべきです。表面のヤニや茶しぶがとれると広告しているものはお勧めできません。長時間、または頻繁に使うと、入れ歯の金属部分が腐蝕さ



入れ歯清掃用「三種の神器」(義歯洗浄剤・義歯用ブラシ・保存容器)

れます。

使い方として、入れ歯をはずしている睡眠中、酵素系洗浄剤に一晚つけておくこと習慣化しやすいと思います。何らかの理由で睡眠中入れ歯をはずせない場合には、入浴のときなどの時間帯を利用しましょう。

写真で紹介した入れ歯の手入れに必要な「三種の神器」(義歯用ブラシ・義歯洗浄剤・義歯保存容器)を上手に利用して、入れ歯をうまく使っていたらと思います。(徳島市歯科医師会)