



Dr. 佐藤の 歯医者さんは今

Vol.39

”入れ歯ケア“ワンポイントシリーズ③

『入れ歯は 夜間睡眠中は はずしておきましょう』

夜間は、入れ歯をはずした方がよいのか、あるいは入れたまま寝た方がよいのか、という論点については歯科医の間でも意見が分かれてきたところですが、現在の考え方は原則として、はずして寝た方がよいとされています。

その理由として、

① 歯ぐきの中のうっ血が回復し、粘膜が正常に戻る

(写真1)

② 残っている歯が、唾液によつて自浄される

③ はずしたときに、入れ歯洗剤で清掃できる

という利点があげられますが、早い話が、昼間びったりし

た服を着ていても夜はゆつたりした寝間着に着替えて、身体を締めつけないで寝るのと同じことです。

では逆に、睡眠中ははずさない方がよい場合は、

① 治療中で、歯科医から指示があるとき

② 残っている歯で、対顎の歯ぐきを傷つけるとき

(写真2)

③ 歯ぎしりがあって、残っている歯を痛めるとき

などが考えられます。

なお、はずして寝ると、朝入れたときに違和感を訴えられる患者さんが少なくありません。

ただ、この違和感は、ほとんどの方が短時間で消失すると思われれますので、この違和感だけであれば、夜間は入れ歯をはずしてお休み下さい。



写真2:下顎の歯が、上顎の歯ぐきに噛みこんでいる



写真1:入れ歯をはずすと、圧痕が見られる