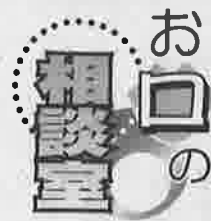


自身で判断せず相談を



【問い】現在入れ歯を使っていますが、夜寝るときに外している人と入れたままの人がいるように思います。どちらが正しいのでしょうか。（長崎市、84歳女性）

【答え】ご指摘のように、義歯を寝るときに装着するかどうかはいろいろな意見があります。そもそも義歯を夜間外す大きな理由の一つは、義歯とご自身の歯をしっかりとケアする必要があるからです。

従って、夜歯磨きをするときに義歯を外して義歯洗浄剤の溶液に浸し、朝起きてから再度装着するのが一般的でした。ところが最近では5分程度で洗浄できる義歯洗浄剤が主流となり、夜間、お口に装着したままで休むことを勧めやすくなりました。

義歯を装着したまま休む利点に以下のようなものがあります。自分の歯の残存状態によって残った歯同士が強固に当たってしまうことを防いだり、不安定なかみ合わせで顎に余計な負担をかけるのを防いだりすることです。

その他には地震や火災などの非常時の避難による義歯の紛失を防ぐことが挙げられます。

回答者 県歯科医師会
医療情報委員会

す。避難所の食事は、特に最初のうちは柔らかい食材などの用意が難しく、義歯がなくして食事ができないことで体力が低下し、感染症にかかりやすくなる可能性があります。

一方、義歯を装着したままだとしても残った歯の汚れが落ちにくく、むし歯や歯周病のリスクが高まります。義歯の材料の樹脂は目に見えない細かい穴があるために細菌が繁殖しやすく、汚れたままだと誤嚥性肺炎の原因になることもあります。

残った自分の歯はしっかりとブラッシングを行い、義歯もブラッシングした後に義歯洗浄剤を使用することが重要です。

義歯は形や残った歯の状態がそれぞれですので一概にどちらが正しいということはありません。また歯肉の状態によっては夜間装着しない方がいい場合もあります。ご自身で判断せず、かかりつけの歯科医院で相談することを勧めます。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。