

.....
おくちの
相談室
.....

【問い】入れ歯は毎日洗わないといけないのでしょうか。

（長崎市、76歳男性）

【答え】入れ歯は、日常的に洗浄する必要があります。なぜなら、適切な洗浄とケアをしないと、さまざまなトラブルが発生する可能性があるからです。まず、食事の残りがかすや口腔内の細菌は入れ歯にも付着します。これらの細菌は時間とともに増殖し、口腔内の他の場所や歯肉に感染を広げる可能性があります。適切な洗浄を行わないと、口腔内や全身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

適切な洗浄を怠ると、入れ歯表面にプラークが形成されることもあります。プラークは細菌の集合体であり、むし歯や歯周病の原因や義歯性口内炎、カンジダ症、さらには肺炎などの原因となる可能性があります。入れ歯の洗浄方法は、まず毎食後に入れ歯用ブラシと入れ歯

上田歯科医院副院長

（長崎市丸山町）

回答者
うえだ みゆき
上田 美由紀



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。

入れ歯は毎日洗う？

トラブル予防に不可欠

用洗剤または食器用の研磨剤無配合洗剤を使って入れ歯を磨きます。この時、歯磨き粉は使用しないようにしましょう。歯磨き粉には研磨剤が入っており、入れ歯に細かい傷を作ってしまう、細菌が付着して増殖しやすくなるからです。また洗浄の際には熱湯を使用しないように注意しましょう。変形や破折の原因になります。さらに入れ歯を落として破損しないように、下にタオルを敷いたり、水の入った洗面器を置いたりして行うと安心です。

そして就寝前には目に見えない細菌などの汚れを落とすために入れ歯洗浄剤による漬け置き洗いも行いましょう。洗浄後の入れ歯は乾燥による変形やひび割れを防ぐために水に浸して保管することも大切です。

入れ歯の洗浄は、日課として生活に組み込むことが重要です。毎日の洗浄は入れ歯の寿命を延ばし、健康な口腔環境を維持するために不可欠です。清潔な入れ歯は口内の感染症や口腔の問題のリスクを最小限に抑えてくれます。また、入れ歯に問題がないことを確認するために定期的な歯科受診をお勧めします。詳しくはかかりつけの歯科医院でお尋ねください。