

日々のお口のお手入れ（入れ歯編）

高齢期の口腔ケアの中で、入れ歯（義歯）の場合は、そのお手入れもお口の衛生状態を保つ上では欠かせません。手入れのポイントを押さえて、日々清潔に保ちましょう。

● お手入れのポイント !!

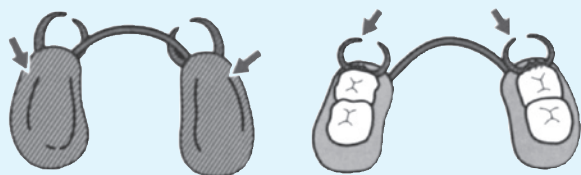
- ①流水で軽く食べかすを落とします。
※このとき、落としてもこわれないように、水をはった洗面器を下においておきましょう。
- ②入れ歯専用歯ブラシ（※コラム参照）や普通の歯ブラシを使い、粘膜にあたっている部分、人工歯のつけ根の部分をきれいにみがきます。
- ③部分入れ歯は、バネの部分を小さな歯ブラシや歯間ブラシを使ってきれいにします。
- ④最後に、流水できれいにあらいます。



● はずしたあとのケア

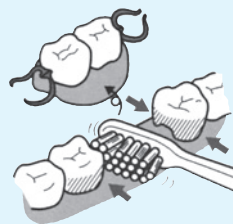
入れ歯のよごれやすいところも忘れずに

- 粘膜面（上あご・下あごや歯肉と接するところ）
- 金具部分



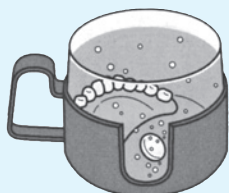
入れ歯をはずしたあとの口のケア

部分入れ歯をはずしたあとは自分の歯もみがきます。特に金属のバネがかかっている歯はよごれがたまりやすいので、ていねいにみがきましょう。



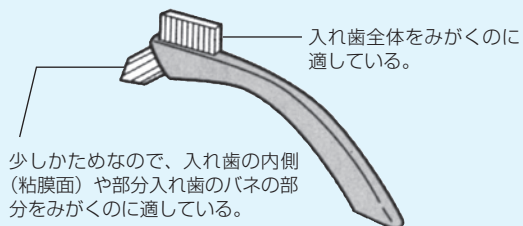
義歯洗浄剤を活用しましょう

入れ歯には食べかすだけではなく細菌もむらがついて付着しています。細菌の除去や臭いを防ぐ効果があります。



※コラム～こんな道具もあります～

入れ歯は通常の歯ブラシでもみがけますが、入れ歯専用の歯ブラシも便利です。



多久市地域包括支援センター
（多久市役所 福祉課内）
問 ☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター（おたっしや本舗多久）は高齢者のみなさんが、いつでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。