



口腔ケア情報

# Brushup Ver.2

## 今回のポイント！

### 【義歯を外した後の口腔ケア】

外した義歯のお手入れは、衛生面や義歯を長持ちさせるために大切です。

しかし、残っている歯や歯肉、舌などのケアもきちんとすることは大切です。

義歯を外した後、義歯と接している歯肉や上あごに食べかすや細菌などがついていて放っておけば歯肉炎などの原因にもなります。

義歯を外した後は口をよくすすぎ、やわらかい歯ブラシなどで歯肉や舌、上あごをブラッシングすることで汚れが取れマッサージ効果により血行も良くなります。



部分義歯の場合は、これ以上自分の歯を失うことがないように、しっかり磨きましょう。歯がまばらになっているときは、1本ずつ丁寧に磨き、特に義歯の金具がかかる歯には汚れが付きやすいので念入りに磨いてください。

義歯をずっとはめたままにしていると、歯肉に負担がかかって血行が抑制されがちになるため、就寝時には義歯を外して歯肉を休めるようにしましょう。