



口腔ケア情報

Brushup

Ver.73

入れ歯は付けたまま寝てもいいの？

外すのが面倒くさくて入れ歯を付けたまま寝てしまう方がおられますが、

入れ歯は寝る前に必ず外しましょう！！



理由①小さな部分入れ歯は外れて飲み込む危険がある

理由②歯茎の粘膜や顎を休ませる⇒口内炎の予防につながる

入れ歯を付けると、歯茎の粘膜や顎が圧迫された状態になります。そのため入れ歯を付けたまま眠ると、入れ歯がずっと歯茎に当たったままになり、口内炎になることがあります。

理由③入れ歯を付けたまま寝ると、口の中の細菌が増える

睡眠中には唾液の分泌が減りますので口の中が乾いた状態になります。口の中から唾液が減ると、唾液の抗菌作用や洗浄作用が働かなくなり、細菌が増えてしまいます。入れ歯の床の部分には特に細菌が繁殖しやすいため、寝る前には入れ歯を外すようにしましょう。

💡ポイント💡

夜寝る前は入れ歯を外してきれいに洗って保管するのが基本👍

