

口は健康のもと Vol.141 入れ歯による口内炎とその予防法

お口の中の二大疾患には、齲蝕（虫歯）と歯周病があります。これらの原因に歯垢（プラーク）が挙げられています。歯垢は食べ物の残りとお口の中に常に存在する微生物によってできます。したがって、これらを予防するには歯を十分に磨くことが必要になります。

ところで、入れ歯も清潔に保っていないと様々な微生物が蓄積し（デンチャープラーク）、それが原因となって義歯性口内炎に罹ることがあります。また、入れ歯が汚れていると誤嚥性肺炎の原因にもなります。

入れ歯を清潔に保つためには、大きく分けて2つの方法があります。1つは機械的清掃法といって、毎食後にブラシできれいに磨くことです。本来なら入れ歯専用の義歯用ブラシを使用することをお勧めします。義歯用ブラシをお持ちでない方は、歯ブラシでもかまいませんが、歯磨き粉はつけないで下さい。歯磨き粉には研磨剤が含まれていますので、入れ歯が傷つくことがあるからです。もう1つの方法は化学的清掃法といって、義歯洗浄剤による清掃です。義歯洗浄剤はスーパー等で市販されています。1週間に1回程度、義歯洗浄剤を使用するようにして下さい。

入れ歯の手入れ法が良くわからない方は、お近くの歯科医院でお聞き下さい。入れ歯を清潔に保ち、美味しい物を食べて長生きしましょう。



奥羽大学歯学部附属病院
総合歯科 教授 鎌田 政善

