



●入れ歯と上手にお付き合い

残念ながら入れ歯を使用することになった時に身につけて
いただきたいこと。

医 療 と 健 康

①正しい持ち方、入れ方、はずし方

細かくはかかりつけの歯科医に教えていただくとして、入れ歯の出し入れは、子どもの頃に遊んだ「知恵の輪」と同じようなものと覚えておいてください。必ず出し入れに楽な方向を作っています。取りはずしに慣れるまでは、鏡を見ながら練習するとよいでしょう。

②食事のとり方

入れ歯の大きさにもよりますが、はじめはやわらかいものから慣らしていきます。ご飯、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、魚などの煮物、卵焼きなどのやわらかいもの。 硬いせんべい、りんごのまるかじり、フランスパン、肉などは少し慣れてからたべるとよいでしょう。

