



●入れ歯と上手にお付き合い

医 療 と 健 康

③食後のお掃除

「入れ歯は食器と同じ」と考えて、食事を終わったらすぐ磨く。また、入れ歯だけでなく残りの歯、歯肉、ほおの粘膜、上あごの奥のほう、舌もすぐ磨く習慣を身につけてください。外食し帰宅したら、「手洗い、うがい、入れ歯洗い、歯磨き」です。風邪の予防にもなりますね。

④しゃべる練習

とくに、サ行、タ行、ラ行の言葉は入れ歯で舌の動きが邪魔されてしゃべりにくくなります。「失礼します。」「おととい、鳥取の砂丘へ行ってきました。」「入れ歯を入れたら、よだれがだらだら出ました。」などの短い文章で練習するとよいでしょう。

⑤夜寝るときは原則として入れ歯をはずすこと

寝たきりの方が床ずれにならないように手当てしているように、入れ歯と接している土手（歯茎）を入れ歯による床ずれにならないように休めることが大切です。

