



義歯をお使いの方へ



あなたの義歯はどのタイプ？



はじめて義歯をお使いの方へ

義歯は、あなたに合わせて精巧に作られたものですが、人工物ですので義手(足)と同様、義歯にも調整が必要です。息がもれたり、話しにくいこともあるかもしれません。このように、義歯への慣れ具合や、歯科医院での調整に時間がかかるかもしれませんが、あせらずじっくりと向き合しましょう。

義歯(クラスプ、床と人工歯の継ぎ目)は汚れやすいのでご注意を

義歯には汚れが付着しやすい3つの部位があります。あなたの義歯はいかがでしょう？
右の写真では、汚れが赤く(濃く)染め出されています。
〔金属のツメの内側・義歯の内面・凹んでいるところ〕
写真を参考に、あなたの義歯を観察してみましょう。



義歯を使ううえで気を付けること

破損

注意

- クラスプ(金属のツメ)は
- 無理な力がかかると破損することがあります。
 - あなたに合った角度、方向がありますので取り外しが難しい場合は主治医に相談してみましょう。

乾燥

熱湯

- 乾燥、熱湯は避けましょう。(変形の原因になります)
- 義歯は、水かぬるま湯で湿らせてから装着しましょう。



義歯を紙などに包んで保管すると誤って捨ててしまうこともあるので
専用の容器を用意しましょう

義歯のお手入れ、取り扱いのポイント

朝



- ・起床後、歯、口（就寝中も義歯を装着している方は義歯も）を洗う
- ・義歯は洗ってから装着し、食事をする
- ・食後、歯、口、義歯を洗い、義歯を装着する



義歯用ブラシ

残っている歯のお手入れを大切に

- 義歯を支えるクラスプ（金属のツメ）のかかる歯がむし歯や歯周病になると、義歯が安定しないことがありますので、残っている歯も大切にお手入れしましょう。

義歯を清潔に保つために

- 食後は義歯を外して、ブラシを用い汚れ・食べかす・ヌメリを取り除きましょう。
- 歯みがき剤は研磨剤でキズがつきます。専用の洗剤か台所用中性洗剤で丁寧に洗いましょう。

昼



- ・食後、歯、口、義歯を洗い、義歯を装着する



夜



- ・食後、歯、口、義歯を洗う
- ・義歯をはずして就寝される方は、義歯を洗ってから乾燥しないように水中（又は義歯洗浄液）に保管する



義歯に慣れるために

- 義歯は湿らせてから装着しましょう。
- 義歯への慣れには個人差があります。義歯を大きく感じることもあります。少しずつでもよいので使ってみましょう。

楽しい会話のために

- 義歯に慣れるまで、息がもれるなど、話づらいこともあります。声を出して練習しましょう。発声しにくい「サシセソ、タチツテト」は鏡を見ながら練習するとよいでしょう。



定期健診を受けましょう

あなたの歯ぐきがやせたり、歯がグラつくと、義歯が安定しにくくなる場合があります。自己判断せず定期的にかかりつけ歯科医院を受診し、あなたのお口の状態にあわせて調整してもらいましょう。

義歯のトラブルを防ぐために

義歯を洗う時に落として破損する方が多いので、水を張った洗面器で義歯を洗浄するなど、大切に扱きましょう。破損状態によっては、修理できる場合もあります。主治医に相談しましょう。粘膜の痛みがあるとき、クラスプがゆるく感じるとき、義歯と粘膜の間にすき間ができて義歯が安定しないときに、自分で義歯を削ったり、クラスプを曲げたり、義歯安定剤を塗ったりしないようにしてください。義歯はあなたのパートナーです。大切に取り扱い、義歯の困りごとはまずは主治医にみってもらうようにしましょう。



就寝時は、義歯をはずして粘膜を休めるようにしましょう。ただし、主治医から義歯を装着して就寝するよう指示されている方は義歯を洗浄してから装着し就寝するようしましょう

