実はキケン？入れ歯・マウスピースの正しいお手入れ

こんにちは。
気づけばもう 11 月。
寒気もいっそう強くなり、
暖房を使い始めた方も多いのではないでしょうか。

エアコンは暖房を使う前に、
お掃除やお手入れをしておくと、
快適な空調を楽しめるだけではなく、
節電にもなるそうです。

定期的なお手入れが大事な道具といえば、
『入れ歯』や『マウスピース』も同じ。

お口の機能を補助したり
保護したりするためにも大切な道具ですが、
お手入れを間違えると、かえってお口の環境や健康が
悪化するおそれがあります。

そこで今回は、入れ歯・マウスピースの
「間違ったお手入れ」と「正しいお手入れ」を
ご紹介します！

◆入れ歯やマウスピースの「間違ったお手入れ」

入れ歯もマウスピースも、共通して
「やってはいけないこと」がふたつあります。

ひとつは、
熱湯で消毒しようとすること。

入れ歯やマウスピースには
プラスチック素材が使われているため、
熱湯に触れると変形してしまいます。

しかも、変形した状態で無理に装着すると、
お口が傷つたり、
本来の機能が失われたりするため
注意が必要です。

そして、もうひとつの間違ったお手入れは
歯みがき粉で磨いてしまうこと。

歯みがき粉には
「研磨剤」という成分が入っていることが多く、
その粒によって、入れ歯やマウスピースに
傷がついてしまうことがあります。

目に見えないような細かな傷でも、
細菌の温床となってしまうのです。

入れ歯の油汚れが気になる場合は、
「食器用の中性洗剤」を薄めて使うと
きれいに落とすことができます。

◆正しいお手入れ方法①「お口から外して掃除」しよう！

通常の歯と同じく、入れ歯にも
プラーク（歯垢）や歯石がつきます。

そのまま装着していると、
むし歯や歯周病になりやすくなるほか、
歯ぐきの炎症や口臭の原因、さらには
誤えん性肺炎などの病気を引き起こすリスクが
高まってしまうのです。

そのため、食後はお口から外し、
水やぬるま湯で**汚れをよく洗い流して**してください。
そして、必ず 1 日 1 回は専用のブラシなどを使い、
しっかり磨くようにしましょう！

マウスピースには、
歯ぎしりなどから歯を保護する『**ナイトガード**』や、
スポーツ時に装着する『**マウスガード**』など、
いくつか種類があります。

種類によっては
ブラシを使用しない方がいいものもありますので、
歯科で確認していただくのがおすすめです。

◆正しいお手入れ方法②「洗浄液に浸けておく」

入れ歯をつけたまま寝てしまうと、
高温多湿のお口の中では
一晩で何億という細菌が繁殖します。

そのため、就寝時には必ず外して
『**専用の洗浄剤**』**を溶かした水**に
浸けておきましょう。

もちろん、マウスピースも同様に、
使っていないときは洗浄剤を溶かした水に浸し、
清潔に保つようにしてください。

入れ歯もマウスピースも、材質や種類によって
細かなお手入れ方法は異なります。
ご不安な方は、いつでも歯科医院でお尋ねください。

また、歯科医院にお持ちいただければ、
常に最適な状態に調整・清掃することもできますので、
ぜひ定期的にご来院ください。

SEE YOU
NEXT TIME