

こだす 新聞

第24号
平成9年10月1日
編集・印刷
児玉医院・歯科
Tel 0188-75-2092

義歯の清掃

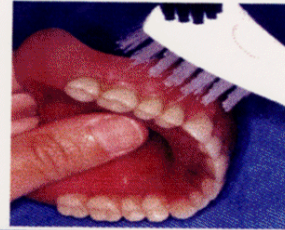
義歯の調整をしていると汚れが取れきれない方が多いようです。そこで汚れの付き方別に清掃のアドバイスをいたします。

食事した直後であれば、普通の歯ブラシでも十分取れます。

時間が経過して、ぬるぬるした白っぽい汚れになっ
てしまった場合は、固くこ
びりついていきますので、歯
を磨くようにして汚れを取
ろうとしても取れません。
硬めの歯ブラシ（できれば
義歯用の歯ブラシ）がタワ
シでたたくようにして落と
します。

タバコやお茶、コーヒー
などで黒っぽく着色した場
合は歯磨き剤や研磨剤で磨
くと義歯の地肌を傷つけて
しまい、かえって汚れが付
きやすくなりますから止め
ましょう。この場合は食器
用の漂白剤をぬるめのお湯
に薄めておき、その中に義

歯を二十分ほど入れて漂白
するとかなりきれいになり
ます。漂白した後は水でよ
く漂白剤を洗い流してから
使用して下さい。



固くなった汚れは、歯石
のように義歯にこびりつ
てしまったものですから、
家庭で除去するのは止めて
歯科医院で除去してもら
いましょう。

市販の義歯洗浄剤は汚
れを落とすやすくする効果は
ありますが、完全に汚れを
除去することはできないよ
うです。洗浄剤を使用した
後で、歯ブラシなどを用
いて汚れを取るようしま
しょう。



義歯の臭いが気になる時
は細菌が付着している場合

がありますので、先に述べ
た方法で漂白剤を用いて漂
白して下さい。

義歯が破損していて着色
や臭いが付くことがあります。
亀裂や破損ができてい
ないか確認して下さい。

部分床義歯（一部歯が残
っている時の義歯）は歯に
固定させるための装置が付
いています。形が複雑で清
掃がやりにくくなっていま
す。小さ目の歯ブラシで隅
々をよく清掃して下さい。

市販の洗浄剤を利用して汚
れを落とすやすくと汚
れが取れやすくなります。
この場合、義歯より残っ
ている歯の清掃が重要です。

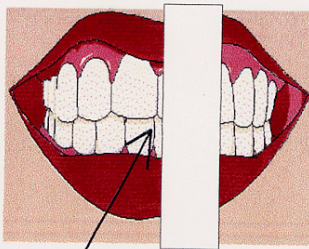
歯に装置が接触しているた
めに、汚れが付きやすくな
り、虫歯や歯周病を起こし
やすくなっています。義歯
と接触している歯は丁寧に
清掃しましょう。フリーア
ングル歯ブラシ（左の写真）
の様なものを利用すると清
掃がやりやすいようです。



顎のストレッチ体操

口を大きく開くと顎の関
節に音がする方、口が開き
にくくなった方、なんと
く顎がだるい方、一度「顎
のストレッチ体操」をしてみ
ませんか。

これらの症状は顎の関節
や顎を動かす筋肉の異常で
す。症状の多くは筋肉痛が
原因で発生しますから、簡
単なストレッチ体操で緩和
されることが多いようです。
改善しない時は我慢しない
で診療を受けましょう。



歯の真ん中に合わせて定期的に
まっすぐな物を置く

まず、お口全体が映るく
らいの鏡と、まっすぐな物
（名刺の縁や定規など何で
もかまいません）を準備し
ます。次に、上の歯の真ん
中と下の歯の真ん中に準備
したまっすぐな物をあてま
す。このままで、顎が止ま
るまでゆっくりと口を大き
く開きます。この時、下の
歯の真ん中がまっすぐに開
いているか注意して見てく
ださい。もしも、左右どち
らかにずれていくようでは

たら真ん中になるように軌
道を修正します。一番大き
く開いたら、今度はゆっく
り口を閉じて行きます。こ
の時も真ん中からずれたら
軌道修正しながら閉じてい
きます。このストレッチを
朝晩二十回、最低でも十回
行います。

関節が鳴る人は音が小さ
くなります。一度、試して
下さい。

歯科医師交流会

八月二十九日、二回目の交
流会を開催しました。



今月の終了証

次の皆さんに終了証をお渡
しすることができました。

斉藤 静香さん
畑澤 瑠璃佳さん
伊藤 幸重さん
小玉 晋平さん
工藤 翔也さん

十月の休診

五・六日 職員旅行
八日 午後休診
十日 祭日