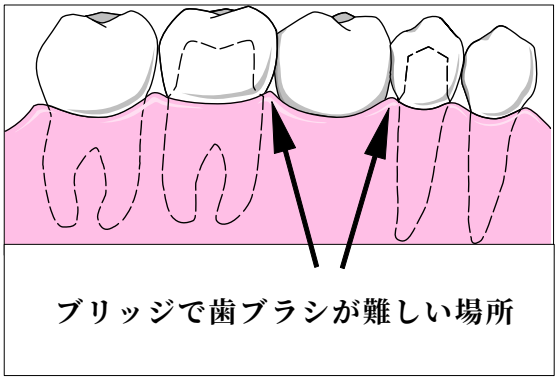
こだま新聞

第152号
平成20年6月

義歯と歯ブラシ

虫歯や歯周病などが原因で歯を失うと義歯を制作することになります。義歯を使っている人は現在の歯ブラシの使い方を変える必要があります。

まず念頭に置かなければならないのは、歯を失う原因になった状態を変えなければならないということです。歯を失ったのはその原因の多くが自身の管理が悪かったためですが、治療を受けて機能が回復すると、歯を失う原因も改善したと勘違いしている人が多いようです。



ブリッジで歯ブラシが難しい場所

歯を失った原因は、歯の周囲に潜む細菌が異常繁殖したために生じた虫歯や歯周病という病気です。歯を一度失ったということは、再度そういう病気を引き起こす因子がまだ残っているということです。このことをまず肝に銘じてとりかかる必要があります。

歯を失った場所は最も清掃状態が悪かった場所である可能性が高い（歯ブラシが悪くても必ず虫歯や歯周病になるわけではない）わけですから、その部分の手入れは他の場所よりも丁寧にする必要があります。

どんなに素晴らしい歯ブラシの方法を身につけても、短時間にざっと歯ブラシするのでは細菌の除去は望めません。時間をかけてゆっくりと歯ブラシする方が効果があるようです。

自分で歯ブラシの良し悪しを判定ができ、虫歯や歯周病の状態をチェックできれば良いのですが限度があります。そこで、定期健診が必要になります。定期的に自身の管理状態のチェックを歯科医院で行い、管理の悪いところを指摘してもらい、病気の発生を防ぐのです。

多くの場合、歯のない場所の歯ブラシは難しいため、手入れが不足になっているようです。また、右利きの人は右側の歯ブラシが不足ですし、下の前歯の裏側や一番奥の歯の手入れも不足気味です。下の奥歯の裏側も難しいようで一度指導を受けてもすぐに改善する人は少ないようです。

着脱式の義歯の場合は、クラスプ（義歯を固定させるための金属で作られた装置）の清掃がとても大切です。クラスプのかかっている歯は特に細菌がたまりやすく清掃に注意が必要です。自宅では食後に義歯を外して義歯や歯についた汚れを丁寧に歯ブラシしましょう。外食などで義歯を外せない場合はウガイをしたり、お茶や水を食後に飲むようにしましょう。もちろん家にお帰りになりましたら義歯を外して清掃をすることを忘れてはいけません。

義歯の表面がヌルヌルして歯ブラシで取れにくくなったら義歯洗浄剤を入れた容器につけておくと汚れが取りやすくなります。最近の義歯洗浄剤は義歯の消毒効果を持たせている場合もあって義歯が脱色する場合もあるようです。使用説明書を確認されてあまり長時間入れたままにして置くこと避けましょう。

ブリッジなどの外せない義歯は歯のない部分の清掃が大切です。汚れがたまりやすくなりますので特に裏側の歯ブラシに気をつける必要があります。歯磨きの方法は文章では表現しにくいので、治療の時に説明します。

義歯に歯石が付着していることがあります。着脱できる義歯では下の前歯の裏側と上の奥歯の頬側です。硬く付着しているのでムリに取ると義歯を傷つけますから表面に白い塊が付着してきたら一度持ってきてください。除去します。歯石の付着している場所は普段汚れがこびりついているところですから清掃に注意しましょう。

一生自分の歯で食事が出来るようご一緒に頑張りましょう。

今月の行事

6月
5日　郡市学校保健理事会
5日　日本語教室開始
8日　メビウス　麻雀大会
8日　浦城の歴史　登山道整備
8日　あきたシニアクラブ
「シニアのデンタルヘルス」
10日　一日市盆踊実行委員会
11日　八郎潟町街路灯会総会
12日　幼稚園歯科健診
12日　一日市盆踊イベント会議
13日　2歳児歯科健診
14日　クライン定例会
14日　トークタイム
「八郎潟の思い出語り」
潟舟保存会・天王公民館
15日　ロマンの里早朝清掃
21日　メビウス　オペラを聴く会
22日　関東ふるさと会
25日　おおみちガレージ通り
7周年感謝祭

編集印刷　児玉医院歯科　児玉亮　秋田県南秋田郡八郎潟町一日市115-1　電話875-2092