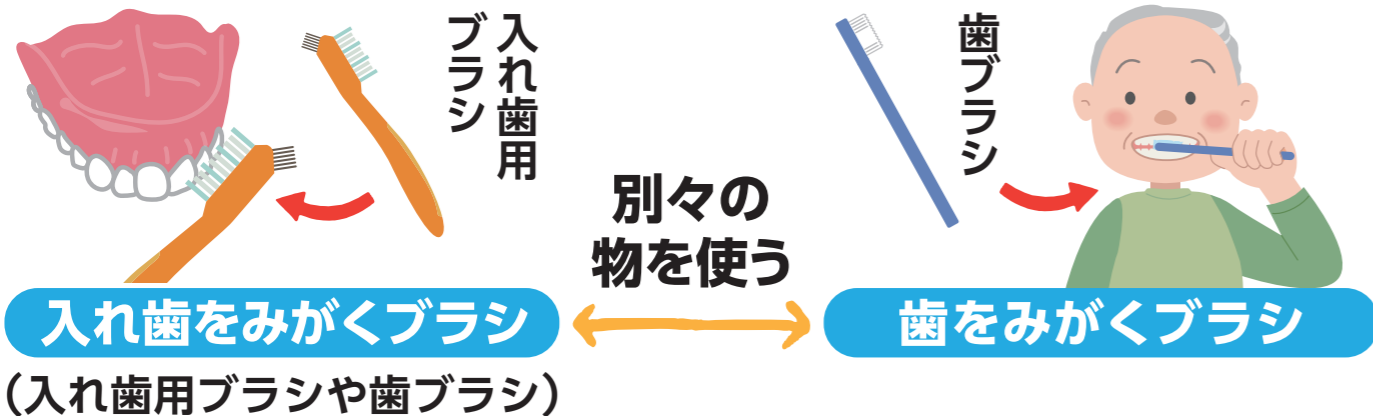


# 入れ歯のお手入れ

① **毎食後**、入れ歯を外して、専用のブラシを使ってみがきます！



② **流水下で**、ブラシを使って丁寧にみがきましょう！  
落として割れたりしないように、水を張ってみがくのがおすすめです

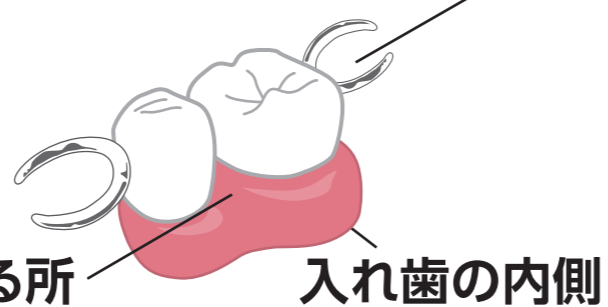
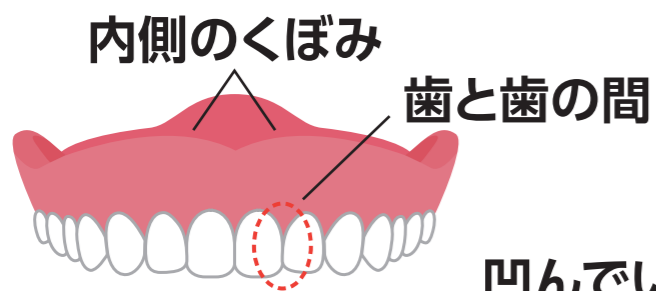


③ **特に気をつけてみがくところ**

**総入れ歯**

**部分入れ歯**

**金属のツメの内側**



○ 寝る時は、乾燥しないように水中（又は入れ歯洗浄液）に保管しましょう



× 歯みがき剤や熱湯は傷や変形の要因になるので使いません！

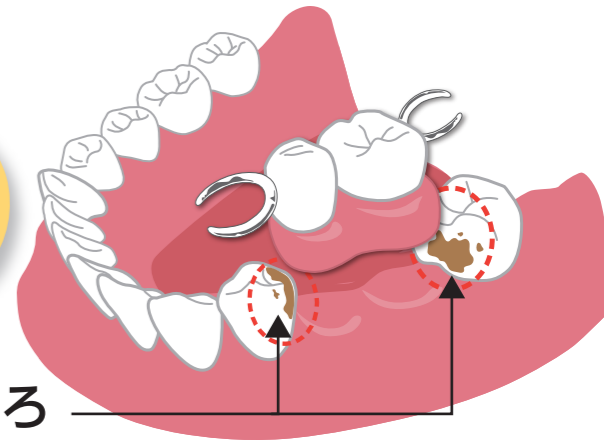


残っている歯も大切に…！



残っている歯も丁寧にみがきましょう

細菌が残りやすいところ



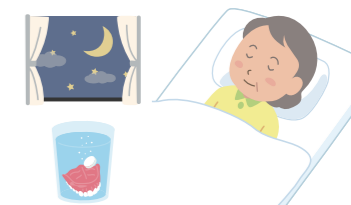
舌みがきもプラスしましょう！

舌ブラシを用いて奥から手前にやさしく2～3回みがきましょう



寝る時は、入れ歯を外して歯ぐきを休めるようにしましょう

ただし、主治医から入れ歯を装着して寝るよう指示されている方は、入れ歯を洗浄してから装着し寝るようにしましょう



定期検診を受けましょう 

定期的にかかりつけ歯科医院を受診し、今の状態にあわせて入れ歯を調整してもらいましょう

入れ歯にも細菌がたまります！ 

きれいに取り除かないと、残っている歯や歯ぐきが悪くなったり、全身の健康にも影響してしまうことも…

**毎食後**、お手入れが必要です

誤嚥性肺炎、口臭  
義歯性口内炎、味覚障害 など

歯と口の健康づくりに関する相談窓口

歯っぴ〜センター ☎ 098-894-5789

沖縄県口腔保健支援センター（沖縄県保健医療介護部健康長寿課内）

