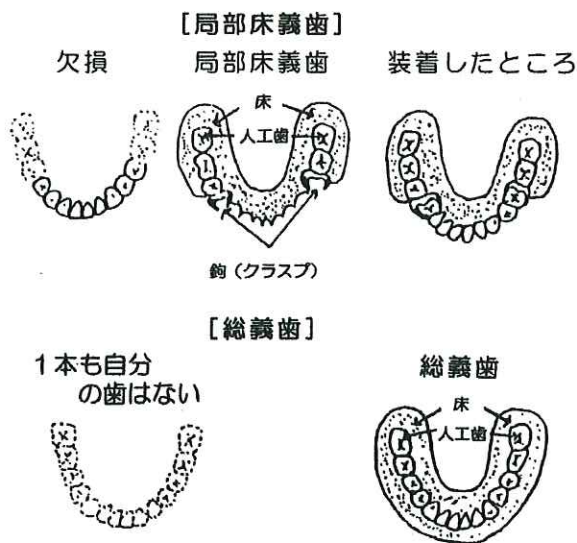


入れ歯も健康な歯と同様の
注意が必要です！

入れ歯は、最初は違和感があるのは仕方ありません。少しずつ自分のものにするように、なじませることを心がけることです。じっくりと身体にならすために、焦らずに入れ歯とつきあうのがコツです。

入れ歯は虫歯にならない、と考えて、口の中を不潔にしたままにしておくのは問題です。入れ歯は虫歯にはなりませんが、入れ歯を不潔にしておくとも口内炎を起こしたり、口臭が発生したりします。特に、口内炎になる人が多く、入れ歯を使っている人の4割近くが、1年に1回以上は口内炎に悩まされているといった統計があります。

口内炎は、入れ歯と歯肉が合わずに、炎症が起きている部分によくできます。原因は、カビの一種であるカンジタ菌です。これは、石けん水と、入れ歯専用のブラシできれいに洗い落とせます。どうしても、ブラシでみがくのがおっくうだという人は、入れ歯専用の洗浄剤（酵素入り）を使えば簡単です。



酵素入りの洗浄剤は、カンジタ菌の外側にあるグルカン膜を分解して、カンジタ菌を溶かしてしまいます。入れ歯専用の洗浄剤には、入れ歯の材質を悪くするものもあるため、歯科医に相談するのが賢明です。また、入れ歯を、歯みがき剤をつけてブラシでこすると、入れ歯の表面を傷つけたり、摩耗させる原因になります。

入れ歯は身体の一部と思って、歯が健康なときと同じくらいの注意深さが必要です。

『入れ歯は第二の臓器』であることを忘れないで下さい。

お知らせ

ビタミンCが不足すると出血斑や無気力や歯齦出血を起こす壊血病になります。イチゴはビタミンCの王様といわれ、1日7～8粒で成人の基準量を摂取できるほどです。昔から「朝の1粒金の粒、夕の1粒銀の粒」と教えて、食卓に供したといわれています。問題はイチゴの洗い方です。水を含ませたのでは味が落ちるので、ヘタつきのままサッと水洗いしてから塩水の中で軽くかきまわすようにするのが最上です。