

よいは

歯科医院での受診が困難になった市民の皆様に、地域に根付いた歯科医師による「訪問歯科診療」を

お口の健康ミニ情報

入れ歯の上手なお手入れ方法



公益社団法人
川崎市歯科医師会

さぎぬまファミリー歯科
院長 林 壮一 先生

入れ歯を外さないまましていると、食べかすや細菌（プラーク）が付着して黒ずみや匂いの原因になってしまいます。細菌は歯や粘膜にも付着して、むし歯や口内炎の原因にもなります。

長期間入れ歯を外さない状態では、口の中でカビの一種であるカンジダ菌も繁殖し、口内炎や誤嚥性肺炎などの重篤な呼吸器疾患のリスクも高まります。

入れ歯は毎食後外して歯磨きと同時に洗うのが理想的です。毎食後のお手入れが難しいのであれば、少なくとも就寝前は入れ歯を外し、入れ歯専用のブラシやご普段お使いの歯ブラシを使用し、流水下で汚れを落としましょう。

入れ歯は衝撃に弱く、硬い洗面器に落としてしまうと破損してしまう恐れがあります。予め洗面器に水を張っておくと落として破損するリスクを避けられます。

市販の歯磨剤（歯磨き粉）を使用すると、配合されている研磨剤の影響で入れ歯の表面にキズができてしまいます。

熱湯や漂白剤に浸けるのも、変形や変色のもとになりますので避けてください。

就寝前に入れ歯を外したら、水道水に浸しておきましょう。また3日に一度程度は入れ歯専用の洗浄剤を使用しましょう。

Q 寝るときは入れ歯を外しておいたほうが良い？

歯科診療
なんでも

Q&A

A 入れ歯を一日装着しているのは、靴を一日中履いているのと同じ状態です。

寝ている間は入れ歯を外し、入れ歯によって圧迫されていた粘膜や歯を休ませてあげましょう。

また寝る前に入れ歯を外すことで、入れ歯に付いた細菌を就寝時に誤嚥するリスクが下がり、誤嚥性肺炎発症のリスクも避けられます。

しかし例外もあります。入れ歯を外すことで、顎や残っている歯、粘膜などに過度な負担が掛かり、歯肉が傷ついたり、歯が折れたりすることがあります。

このようなケースでは、就寝時に入れ歯の装着をお願いすることがあります。担当医とご相談ください。

問題なく使用できている入れ歯でも、長期間使用することで人工歯がすり減ったり、粘膜と入れ歯との間に隙間ができることがあります。

歯科医院で定期的なチェックをしてもらいましょう。

訪問歯科診療のご依頼
そのほかのお問い合わせは



在宅歯科医療地域連携室

【受付時間】9時～17時（月～金）

サンキュー よいは

フリーダイヤル 0120-390-418

携帯 080-9868-1917

第3回地域連携室の研修会を行いました

昭和大学歯学部 口腔機能管理学部門 主任教授

古屋純一先生 「口腔機能管理でつなげる高齢者の食支援」



令和7年3月1日（土）、川崎市歯科医師会主催の研修会が開催されました。今回は、昭和大学歯学部の古屋先生を講師にお迎えし、「高齢者の食支援における口腔機能管理の重要性」についてご講演いただきました。

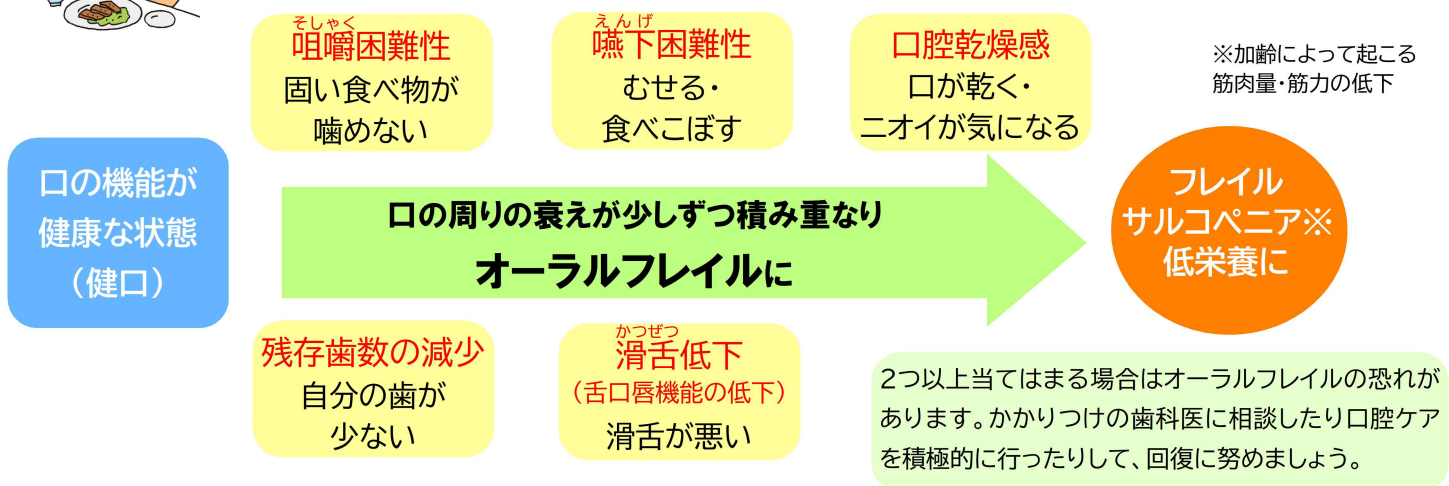
古屋先生は、高齢者の入れ歯と嚥下の専門家として、お口の衰え（オーラルフレイル）や嚥下障害などに向き合い、「元気なうちからの良い入れ歯による予防」と「年齢を重ねても美味しく食べるための支援」を目標に掲げています。外来だけでなく、病院歯科や訪問診療において、多職種と連携しながら高齢者の口腔機能管理と食支援に取り組んでいます。今回の研修会では、高齢者の咀嚼において中心的な役割を果たす入れ歯と舌に焦点を当て、特に歯科医師が得意とする入れ歯の役割について、咀嚼や嚥下機能との関連性を詳しく解説いただきました。さらに、高齢者の食支援における歯科医師の役割について、専門的な内容を深く掘り下げた講演が行われました。

オーラルフレイルに気をつけよう！



むせる、食べこぼす、噛めない食品が増えた、など、高齢期の口腔機能の衰えを「**オーラルフレイル**」といいます。歯と口の状態が悪くなると、栄養を取りにくくなることで筋肉量や筋力が低下して活動量が減少、さらに食欲がなくなるなどの悪循環を引き起こし、フレイルの状態を招きやすくなります。

オーラルフレイルは全身の衰えのきっかけに！



ご案内

患者様の年齢制限もございません 紹介料などの費用はかかりません

歯科医院に行きたくてもなかなか行くことができない・・・



でも大丈夫！

「在宅歯科医療地域連携室」が仲介役となり**訪問診療**を行っている歯科医院をご紹介します



若い方でも中途障がいなど通院が困難な方も対象となります



ご利用の流れ

- ① まずは下記番号に電話下さい
- ② 患者様の情報をお聞きます
- ③ 連携室から協力医に依頼
- ④ 協力医と相談の上 訪問日時を決定
- ⑤ 訪問診療開始

個人情報の取扱いについて （プライバシーポリシー）

公益社団法人川崎市歯科医師会（以下「本会」といいます）は、適正な手段によって個人情報を取得し、業務上必要な範囲内で所定の目的での利用をいたします。個人情報の取扱いについて、個人情報の保護に関する法律の趣旨を理解し、諸規定を策定して、適正に取り扱うことが本会の社会的責務である

訪問歯科診療のご依頼・お問い合わせは

在宅歯科医療地域連携室

〒211-0063川崎市中原区小杉町2-288-4
公益社団法人 川崎市歯科医師会事務局内

フリーダイヤル
携帯
【受付時間】

サンキュー よいは
0120-390-418
080-9868-1917
9時～17時（月～金）

お問い合わせは
お気軽に