



ブリッジの下面は、歯間ブラシや太めのフロスなどで清掃します。



部分入れ歯の歯にかける金属のバネは、義歯用ブラシの固い方を使って丁寧に清掃します。



人工歯で隣に歯がない場所は、歯ブラシを横から入れて磨いてください。



総入れ歯は義歯用ブラシで全体を清掃します。その際に落とさないように注意してください。またブラシではとれない汚れを落とすため、義歯洗浄剤を併用することをおすすめします。

2. 機能的口腔ケア

歯や舌、頬など口の機能を維持するために、健口体操[3][4]を行いましょう。

顔面体操

しっかり目をつぶり、唇を横に引いて頬をあげます。その後、口と目を思い切りあけてください。もういちど口をしっかり閉じてから、頬を膨らませて、口を左右に動かします。

舌体操

口を開けて行うものと閉じて行うものがあります。口を開けて、舌を思いっきり出したり引っ込めたり左右に動かし、口の周りをなめるように回します。上下に舌を動かす運動もよいでしょう。口を閉じて行う舌体操は、舌で上・下唇を内側から押したり、頬を押したりします。舌の働きがよくなって唾液も出やすくなり、発音がよくなります。

唾液腺マッサージ

頬・顎の下をマッサージします。

まとめ

定期的に歯科医院に行って、歯科医師による歯科健診や歯科衛生士による歯石除去や歯磨き指導を受けたり、毎日のセルフケアによって歯や口の機能を維持・促進することで、いきいきと健康で質の高い生活をエンジョイしてください。

(最終更新日:2020年1月6日)