

# 入れ歯をうまく使いこなして、快適な生活を!!

**食事** 初めは食べづらいかも知れませんが、柔らかいものや小さく切ったものを食べ徐々に硬いものへと慣らしていきましょう。時間をかけて、ゆっくり噛んで筋肉を鍛えていきましょう。



**痛み** 歯肉の痛い所や噛み合わせなどを調整することができますので、痛みがある時は、遠慮なく主治医にご連絡ください。

## 入れ歯の取り扱い

**入** 入れ歯も自分の歯と同じように汚れがつきます。食後は必ず入れ歯を外して掃除してください。部分入れ歯なら特にバネの部分を念入りに磨きましょう。その際、歯磨き剤は使わずに、入れ歯洗浄剤をお使いください。

**総** 入れ歯の場合、寝るときは歯ぐきの安静と口内炎の予防のためにも、必ず入れ歯を外してください。外した入れ歯は水、またはぬるま湯の中に入れて保管してください。



**痛** いからといって、入れ歯を自分で削ったり金属の部分を勝手に調整しないでください。



**あ** ごの状態は常に変化します。歯ぐきがやせると、入れ歯が合わなくなります。入れ歯を長持ちさせるには、お口の定期診査と調整がとても大切です。

