

シニアの歯みがき応用編

このコーナーでは、60才以上で自分でオーラルケアを行える人を想定したシニア世代のオーラルケアについてご紹介していきます。



ふつうのハブラシ以外の道具を使いこなしましょう



入れ歯のお手入れ



1 歯間ブラシ



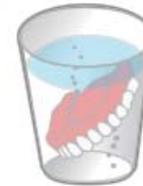
歯間部が広い場合の清掃に使います。歯ぐきを傷つけないよう、鏡を見ながらゆっくり挿入します。ブラシを水平にし、ゆっくりと前後に2～3回動かして清掃しましょう。歯間のすき間は人それぞれで、歯間ブラシも様々なサイズがあります。まずは、一番小さいサイズから試してみましょう。

2 デンタルフロス



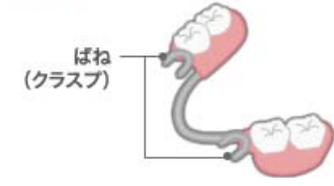
ハブラシが届かない歯間部の清掃に使います。糸の両端を指に巻きつけ、歯と歯のすき間に、歯面に沿ってゆっくり挿入します。歯の側面をこすりながら2～3回上下して清掃しましょう。初心者には、あらかじめ糸が張ってあるホルダータイプ(上図の左側)が使いやすいでしょう。

1 義歯洗浄剤



入れ歯ははずし、ハブラシや専用の義歯洗浄剤で清掃します。義歯は本当の歯よりやわらかいので力の入れ方に注意します。義歯洗浄剤には、着色汚れを落とし、においの原因になる細菌などの除菌・消臭効果があります。

2 部分入れ歯



部分入れ歯については、ばね(クラスプ)の部分を小さなハブラシでいねいに清掃します。ばねをかける歯のほうも注意して清掃しましょう。

3 その他の道具



毛がやわらかいハブラシや、抜けた歯、欠けた歯のすき間に届きやすい毛の束が少なく、歯と歯のすき間に入りやすいハブラシ(タフトブラシ)など、様々なケア用品があります。歯科医に相談しながら試してみてください。

3 入れ歯のチェック



入れ歯は使っているとすり減ります。また、体重の変化や、歯が失われて歯を支えていた歯槽骨が吸収されて小さくなることなどで歯ぐきの形が変わり、入れ歯が合わなくなります。

入れ歯は半年に1回、サイズや形が合っているか、歯科医院でチェックしてもらいましょう。また、入れ歯安定剤(義歯安定剤)は、歯科医のアドバイスのもとで適正に使用しましょう。