入れ歯をお使いの方へ



# 入れ歯は、外す・つける・こする。

1日数時間は外して、入れ歯用の洗浄剤につけ、入れ歯用のブラシでこする。洗浄剤とブラシは、どちらか片方より、両方のほうが汚れがよく落ちます。[1][2]

## 毎日これだけは　手入れの最低ライン

### 1 1日数時間は外す

24時間つけっぱなしにしない。外している時間に、2と3をします。[1]

### 2 洗浄剤につける

入れ歯用の洗浄剤を、口の外で、説明書どおりに。口に戻す前に、水でよくすすぐ。[1]

### 3 ブラシでこする

入れ歯用のブラシで。洗浄剤だけ、ブラシだけより、両方がよい。[2]

洗浄剤もブラシも、ドラッグストアにある入れ歯用のもので十分です。

## やってはいけないこと

### ✕ 熱湯につけない

入れ歯の形が変わってしまうことがあります。[1]

### ✕ 研磨剤入りの歯磨き粉を使わない

細かい傷がつくと、汚れがつきやすくなります。[1]

### ✕ 塩素系漂白剤に長くつけない

台所用の漂白剤で、入れ歯が傷むことがあります。[1]

### ✕ 外したまま乾かさない

水か洗浄液につけておきます。[1]

### ✕ 割れても接着剤で直さない

自分で直さず、歯医者に持ってきてください。

### ✕ 安定剤で我慢しない

必要な量が増えてきたら、合っていないサインです。[1]

## 寝るとき、外したほうがいい?

24時間つけっぱなしは勧められていません。[1]ただ、寝るときに必ず外さなければいけないわけではありません。**1日のどこかで数時間外して、その時間にきれいに**してください。

残っている歯の位置によっては、寝るときも入れておいたほうがよい人もいます。どちらがよいかは、医院で聞いてください。

## 部分入れ歯の方へ

バネをかける歯は、ほかの歯より悪くなりやすい歯です。[3][4]入れ歯を外して、残っている歯、**とくにバネをかける歯のまわり**を、歯ブラシでていねいに磨いてください。

**医院から**　連絡先はスタンプでもかまいません

**電話番号** _____　**次の来院** ☐ 調整 ☐ 検診 ☐ その他(　　)　月　日(　)　時　分

**受付時間** _____　**寝るとき** ☐ 外す ☐ 入れたままでよい

**メモ** _____

**参考文献** [1] Felton D, et al. Evidence-based guidelines for the care and maintenance of complete dentures (American College of Prosthodontists). J Prosthodont. 2011;20 Suppl 1:S1-S12. [2] Schmutzler A, et al. Cleaning of removable dental prostheses: a systematic review. J Evid Based Dent Pract. 2021;21(4):101644. [3] Drummond LB, et al. J Prosthet Dent. 2025;134(5):1664-1685. [4] Gotfredsen K, et al. J Clin Periodontol. 2022;49 Suppl 24:167-181.

**作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版**

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で

# 入れ歯でも、年に1回は歯医者へ。

**約4割**
ある調査で当てはまった高齢の方の割合

かむ・飲み込む・話すといった口の働きが少しずつ衰えた状態を「オーラルフレイル」と呼びます。体が弱ったり、介護が必要になったりする危険が高いことが分かっていますが、**早く気づいて対策をすれば、改善できる状態**です。[5]

## 自分でできるチェック　当てはまったら□に印を

- □ 自分の歯は何本ありますか? さし歯や、金属をかぶせた歯は数えます。インプラントは数えません　**0〜19本**
- □ 半年前と比べて、固いものが食べにくくなりましたか?　**はい**
- □ お茶や汁物などで、むせることがありますか?　**はい**
- □ 口の渇きが気になりますか?　**はい**
- □ ふだんの会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?　**はい**

**2つ以上**当てはまったら、オーラルフレイルです。かかりつけの歯医者か、かかりつけのお医者さんに相談を。[5]

## ご家族へ: 一緒に食事をするときに　離れて暮らしていても、帰省のときに

| | | | |
|---|---|---|---|
| **食事** | 食べこぼしが増えた。食べる量や体重が減った | **むせ** | お茶や汁物で、むせることがある |
| **におい** | 口のにおいが強くなった(入れ歯の汚れのことも) | **入れ歯** | 外したままにしている。逆に、まったく外していない |
| **安定剤** | 量が増えている。安定剤で我慢している[1] | **話し方・口** | 言葉がはっきりしない。治らない傷や口内炎がある |

## 受診の目安

### 早めに受診

- 入れ歯が**割れた**・バネが**折れた**・**痛くて**使えない(接着剤で直さない)
- **2週間たっても治らない**口内炎や傷

### 早めに相談・受診

- **食べる量が減った・むせが増えた**(かかりつけのお医者さんか歯医者へ)
- 入れ歯が**ゆるい**、安定剤が増えた、においが気になる

### 年に1回以上の検診で

- 合っていて、痛みもなく、困っていなくても[1]
- 総入れ歯の方も[1]

### 歯医者に通えなくなったら、訪問歯科があります

歯科医師や歯科衛生士が、自宅や施設に来て、治療や口のケアをします。まずは、担当の**ケアマネジャー**に相談してください。

医院の連絡先(スタンプでも)

メモ

**参考文献**
[1] Felton D, et al. J Prosthodont. 2011;20 Suppl 1:S1-S12. [5] 日本老年医学会・日本老年歯科医学会・日本サルコペニア・フレイル学会. オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント. 2024年4月.

**作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版**
医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で