

## 入れ歯安定剤は正しく使用できている？

私共は職業上、入れ歯を使用している方を多く拝見しておりますがその中で入れ歯安定剤を使用している方もいらっしゃると思います。その中で正しく入れ歯安定剤を使用している方は意外と少なく感じます。なので今回は入れ歯安定剤の正しい使用方法をお伝えしようと思います。

入れ歯安定剤には数種類のタイプがあります。粉末タイプ、クリームタイプ、シートタイプ、クッションタイプなどです。一番多くみかけるのはクリムタイプ（商品名：ポリグリップ等）ですね。しかし、なかなか正しく使用できていないのが現実です。クリムタイプは少量で唾液などの水分で粘性を発揮するので

## 入れ歯安定剤を正しく使い、快適な生活を!!

すが、大抵の方は使用量が多くお口の中や入れ歯上で安定剤が団子状態になっていたり、みかけます。誤嚥にもつながるので使用量は正しく使用しましょう。

【使用方法】①ポリグリップの場合①入れ歯をよく洗い、水分を完全にとります。②入れ歯に数か所、少量（小豆大ぐらい）の安定剤を塗布します。※あまり端の方に塗布するとはみ出てしまうので注意しましょう。

③入れ歯をお口に入れる前にお口の中を水ですすいで下さい。④入れ歯をお口に装着し、1分間ほど軽く押さえて下さい。ポリグリップは唾液などにより徐々に溶けながら粘着

力を発揮し、入れ歯を安定させます。しかし、ここで注意して頂きたいことは入れ歯安定剤は一時的に入れ歯のガタつきを安定させるもので、歯科医師の指導なしに長期間使用していると歯茎や顎の骨に悪影響を与えることもあります。また、不潔になりやすい為に傷やカンジダ症の原因になる事もあります。ただ、入れ歯安定剤自体は悪いものではありません。歯科医師の正しい指示に従って適切に使用さえすれば、入れ歯の維持を向上させ、粘膜に傷を与えることなく快適に使用することができます。入れ歯が合わない、入れ歯を入れると痛い、入れ歯安定剤がないとお食事が出来ないという方は一度歯科医院で診てもらってください。

## 『食育に取り組もう』

近年子供の”食”の現状は「つまらない」「1人で食べている」「コンビニ弁当」等、無感動に義務的に口の中に食べ物を運んでいる実態があると調査結果が発表されています。それだけではなくイライラする、眠れない、だるいといった症状も認められています。小学生でこのような症状が出ていたら大人になったらどんな体調の変化に悩まされるか心配になります



ね。正しい食の情報提供を受け、高血圧や糖尿病、歯周病等の生活習慣病の予防に取り組み始めた中年期、そして老年期においては低栄養を防止介護予防を目的とした”食”を考える必要があります。高齢者の場合はできる限り経口摂取で食べたいものを楽しく美味しく食べられる支援が重要です。定期的な歯科受診で食欲やお口の機能の変化に早期に気付き、機能の回復・維持のためのトレーニングや医療を受け健康な生活を送りましょう。

## 歯医者に行きたくても通院が困難な方へ

ACT デンタルではご自宅への直接往診もしておりますので、お気軽にご相談ください。

ご自宅が博多の方は ACT デンタル博多  
ご自宅が小倉の方は ACT デンタル小倉

## スタッフ編集後記



明けましておめでとうございます。師走はたくさんの忘年会、初のさなのクリスマス会とイベントに追われていましたが、充実した年末年始でした。さなはすいスピードで成長していると思う今日この頃です。最近ではメチャクチャ早く匍匐前進で追っかけてきます。何か見つけるとあっという間に近づき、ターゲットの物を口に入れヨダレだらけにします(泣)スマホもビショビショです。。きっと今月はハイハイが始まり、今以上にスピードが早くなるはず。今年も成長を楽しみにしながら新しい1年を頑張っていきます!!

今月のさなぽん