

# おくりたい 未来の自分に きれいな歯

(平成27年度「歯と口の健康週間」標語)

めざせ!健康寿命日本一!

## 奈良 養生訓

日常生活の中で  
取り組める健康情報を  
発信します

vol.61

### 噛むことは全身の健康維持に重要です!

ハチマルニイマル  
「8020運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが調査研究により明らかになっているからです。

たとえ、歯が抜けてなくなっても、その代わりになる**入れ歯**を作って、**奥歯で安定して噛めるようにすることが、全身の健康を良好に保つために重要**です。

大切なことは、口から食べ物が食べられる生活を維持することです。

## 大切な入れ歯を快適・清潔に保つためのポイント

入れ歯は、自分の歯と同じように**お手入れ**が必要です。



水を入れた洗面器を準備するなど、入れ歯を落とした時に壊れないように洗いましょう。



歯磨き剤で洗うと、樹脂部分がすり減って変形するので、流水とブラシで洗いましょう。



金属部分は、複雑な形です。汚れが取れにくいので、ていねいに洗いましょう。



乾燥で樹脂部分が変形しないよう、使わない時は清潔な水の中で保管しましょう。



専用の洗浄剤もおすすめです。睡眠中など外している時に使用しましょう。



詳しいことは、入れ歯を作ってもらった歯科医療機関に相談しましょう。

### 専門家のアドバイス



奈良県歯科医師会  
会長

もりぐち ひろみつ  
森口 浩充 さん

口から食べることは、人間として生きる大きな喜びです。

歯がなくなっても入れ歯を入れて、噛んで食べられるようにすることは、質の高い人生を送るためにも重要で、歯科医師会として、そのお手伝いをさせていただいております。

入れ歯は、使っているうちにだんだん合わなくなるものなので、年1回は歯科医療機関でチェックを受けて必要な調整をしてください。