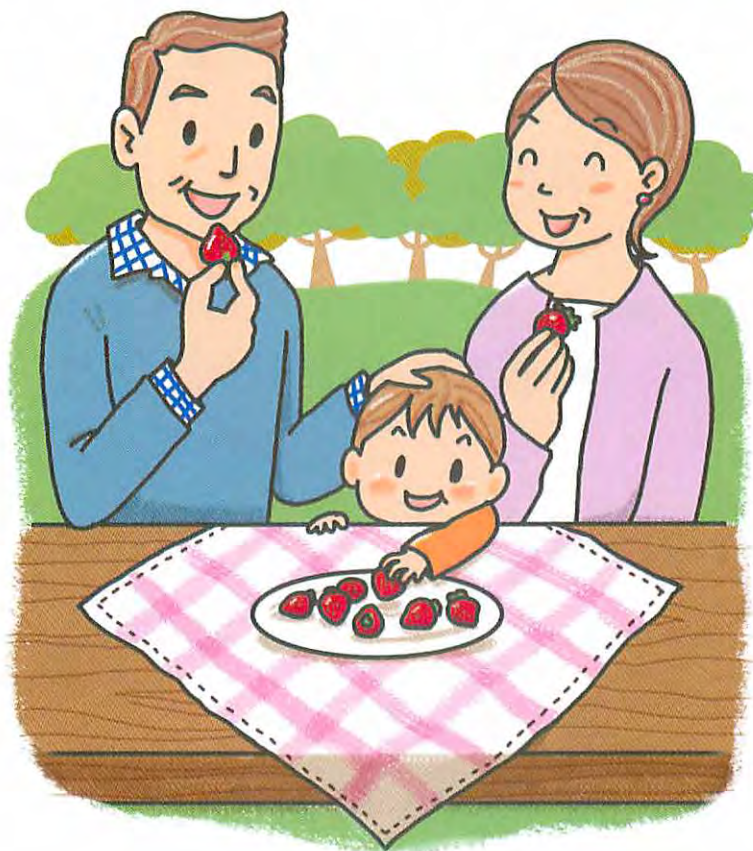


快適な生活はお口の健康から

# 入れ歯の話

入れ歯をしっかり

安定編



監修 濱田泰三先生 (東北大学大学院歯学研究科 / 口腔ケア推進開発講座)

# 次の中であてはまる



食事を取るのに  
1時間以上かかる



最近、食事の  
好みが変わった



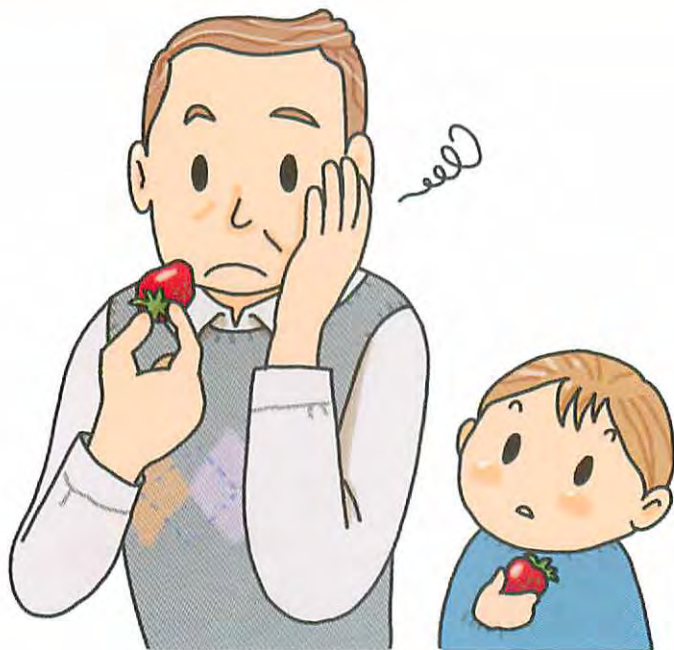
食事中、または食後に  
むせることが多くなった



下記の中に  
食べにくいものがある

- いちご
- おせんべい
- パン

# ものがありますか？



どれか一つでも  
あてはまるようだと

**入れ歯が安定して  
いない可能性**があります。

# よくかむことには こんな効果があります

①

顔の筋肉の  
トレーニングになり、  
元気な笑顔に  
なります。

②

脳が刺激を受け、  
活発に働くよう  
になります。



③

かんだときに感じる  
歯触り(食感)は  
食べ物をおいしく  
させます。

④

つば(唾液)が  
多く出て  
飲み込みやす  
くなります。

入れ歯がしっかり安定すると  
かみ合わせがよくなり、  
日常生活が快適になります。

# 入れ歯安定剤の効果

例えば  
(ごはんとき)

## 人と食事をするときに

安定剤を使えば、入れ歯と歯グキの間に食べ物がはさまりにくくなります。



## 人前で話すときに

安定剤を使えば、大切な会議のときでも“もしも入れ歯が外れてしまったら”という心配がなくなり、スムーズに話ができます。



## 運動のときに

安定剤を使えば、水泳で息継ぎをするときも入れ歯がズレたり外れたりする心配がなくなり、泳ぎに集中できます。



# 入れ歯安定剤の種類と使い方

## クリームタイプ



- クリームタイプの安定剤は、唾液などの水分を含んで粘着性を発揮し、入れ歯を安定させます。

優れた粘着力

### 使用方法

- 1 清掃後、入れ歯の水気を取ります。
- 2 製品を適量、うすく塗布してください。
- 3 入れ歯をはめて、1分間ほど軽く押さえて定着させてください。

上あご



下あご



**ご使用上のヒント** しぼり出し口に水分が入り込むと、チューブ内で製品が徐々に固まりますので、ご注意ください。

## パウダータイプ

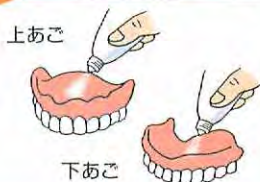
- パウダータイプは、唾液などの水分を含んで粘着性を発揮し、ほとんど違和感を感じることなく、入れ歯を安定させます。



適度な粘着力

### 使用方法

- 1 清掃後、入れ歯が湿った状態のまま製品を適量、ふりかけてください。
- 2 余分な粉末を軽く振り落としてください。
- 3 入れ歯をはめて、しばらく軽く押さえて定着させてください。



**ご使用上のヒント** もったいないと思っても、余分な粉を払い落としてください。快適な使用感につながります。

## クッションタイプ

- 適度なクッション性で、入れ歯が歯ぐきにあたる時の痛みを緩和し、安定させます。
- 2～3日連続使用できます。
- レジン床の総入れ歯に使えます。  
※金属床にはお使いいただけません。



適度なクッション性

### 使用方法

- 1 清掃後、入れ歯の水気を取ります。
- 2 製品を適量押さえながらのばしてください。
- 3 入れ歯をはめて、2～3回噛みしめてまんべんなくいきわたらせてください。
- 4 いったん入れ歯はずして、はみ出た部分を取り除き、入れ歯を再度はめてください。



**ご使用上のヒント** 口中で噛みしめて型を取った際に、はみ出た部分をはさみで切っていただくと、取った型を崩さないですみます。

# クリームタイプの 入れ歯安定剤の使用量について

クリームタイプの入れ歯安定剤のはみ出しが、食事の味に影響を与える原因になる場合があります。つけすぎないように注意し、まずは少量からお試し下さい。

Step  
1

まずは  
少量から



上あご用



下あご用

Step  
2

増量の  
必要を  
感じる場合



上あご用



下あご用



下あご用

Step  
3

さらに増量  
する必要を  
感じる場合<sup>※3</sup>



上あご用



下あご用



下あご用

- ※1 部分入れ歯には、様々な大きさや形があります。上図はあくまで目安の量とし、ご自分の入れ歯に合わせて少量から調整してお使いください。
- ※2 クリームタイプの入れ歯安定剤は、ブリッジ、さし歯、一部の部分入れ歯には使用できません。
- ※3 1日の総使用量は、3.0cm以内にしてください。
- ※4 定期的に歯科医師の相談を受け、必要な場合は入れ歯の調整を行ってください。



# 粘着型入れ歯安定剤の (クリーム、パウダー、シート) よくある質問

質問

入れ歯安定剤をつけても、  
すぐに効果があらわれません。

答え

安定剤の粘着力は時間をかけて(30分～1時間程度)強くなっていきます。

質問

入れ歯につけた安定剤を  
飲み込んでしまっているようですが、  
危険はないでしょうか。

答え

飲み込まれることを考慮して開発されています。主成分は、水溶性の高分子で、飲み込んででも体内にはほとんど吸収されず、そのまま排出されます。

質問

入れ歯安定剤は食事の味に  
影響しますか？

答え

入れ歯安定剤のはみ出しが、食事の味に影響を与える原因となる場合があります。つけすぎないようにご注意ください。

# 唾液の分泌が 入れ歯の安定にも役立ちます

## 唾液の効用

### 抗菌作用があります

唾液ペルオキシダーゼは細菌の発育を抑制・殺菌し、発ガン物質の弱毒化作用があります

### 口の中を 清潔に保ちます

口腔内の食物の細片、細菌、異物などを洗い流す作用があります

### 口の渇きを感じます

身体が脱水状態にある時は、唾液の分泌が制御され口渇感を覚え、水分の補給を促します

### 食べ物の味を 味わえます

食べ物の味が唾液に混ざって味を感じます

### 身体に良いホルモンが 分泌されます

耳下腺・顎下腺からパロチンという唾液腺ホルモンが分泌され骨や歯、毛髪などの発育を促進し加齢現象を抑制します

### 口の中の粘膜表面を 保護します

粘膜表面をなめらかにし飲み込みを助け、咳き込みの防止にもなります



広島大学大学院医歯薬学総合研究科/口腔健康科学講座 原久美子

参考文献：榎谷崇他：クリニカルカリオロジー、医歯薬出版（株）、43、1996。

新歯科衛生士教本生理学：全国歯科衛生士教育協議会編集、医歯薬出版（株）、2003。

# 唾液腺マッサージの方法

① 手のひらをすり合わせて温めます。次に、耳たぶの下に手のひらをあて、上の奥歯の辺りを温めます（耳下腺刺激）。



② ひとさし指から薬指までの3指を耳たぶの下にあてたまま、ぐるぐる回します。



③ 耳たぶの前から中指を小鼻の方向に滑らせ、上の奥歯のあたりで止めて、2～3秒圧迫し離します。



④ 下顎の骨の内側の軟らかい部分に親指をあて、舌を突き上げるように押しあげます（顎下腺刺激）（耳の下から顎の先まで、3～4カ所位を順番に）。



⑤ 両手を組んで親指を立て、下顎の骨の内側に親指をあて、舌が上顎につくくらいに押しあげます（舌下腺刺激）。



⑥ 顎の下を、トントントンと軽くたたいて終わりです。

- ※ ①～⑤までを3回くらい繰り返しましょう
- ※ そのあとに⑥を行きましょう
- ※ 起床時・食前・就寝前は効果的です

## いつでもどこでも手軽にマッサージ しっかり唾液を出しましょう

広島大学大学院歯薬学総合研究科／口腔健康科学講座 原久美子

参考文献：高江洲義矩監修：実践訪問口腔ケア上巻、クインテッセンス出版（株）、190,2000。  
唾液腺マッサージによる唾液腺機能賦活に関する研究、広島大学歯学雑誌（40）、10-29、2008。

## 入れ歯での食事の工夫 ひと手間かけて食べやすく

調理・アドバイス 小田真規子（料理研究家・栄養士）

入れ歯では食べづらいものも、ひと手間加えるだけで格段に食べやすくなります。

例えば、たこやイカ。これら弾力性のある魚介類は、ある程度厚みを持たせて切る、もしくは一口大の角切りにし、その切り口には格子状に切り込みを入れることで噛みやすくなります。

また、きゅうりの漬物は4～8ミリの厚みを持たせて切るか、蛇腹のように切って一口切にしましょう。野沢菜漬などは葉を広げ、葉脈には包丁の刃先でたたき、巻いたら一口切に。にんじんの漬物は、4～8ミリの厚さに切ればほとんどの方が食べられます。

このように工夫次第で何でも食べられますので、美味しいものへの探求は忘れないでください。



GO! GO! マガジン「噛んでおいしく旬の味」には、食べやすさへの工夫が満載です。

<http://www.gomaga.jp/>

「入れ歯快適ナビ」 <http://polident.jp/>



GlaxoSmithKline

生きる喜びを、もっと  
Do more, feel better, live longer

グラクソ・スミスクライン株式会社

本社：〒151-8566 東京都渋谷区千駄ヶ谷4丁目6番15号GSKビル  
TEL:03-5786-5012

PG4-2③100000T1005

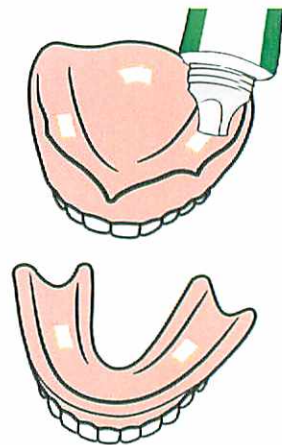
# 安定剤を適量お使いいただくために

入れ歯安定剤を適量使用するため、次の手順に従ってください

1

## まずは少量から

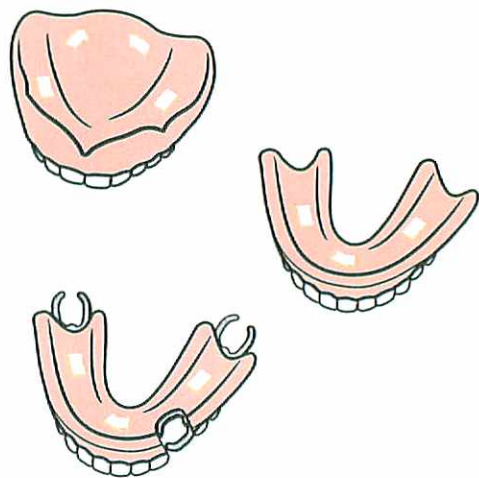
- まずは少量から試してください。
- 安定剤を入れ歯の隅に付け過ぎないように、ご注意ください。
- まずは、数日間、慣れるまでこの安定剤の量でお過ごしください。



2

## 増量の必要を感じる場合

- 数日間経っても増量の必要を感じる場合は、安定剤を付ける箇所を増やしてください。
- また数日間慣れるまでこの安定剤の量でお過ごしください。



※ 塗布する場所をわかりやすくするため多めに塗布しています。

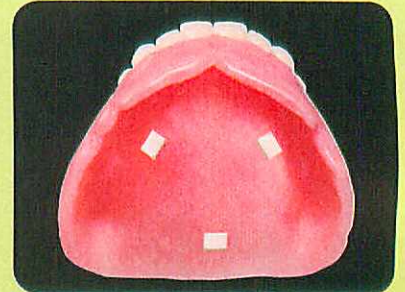
診療日には安定剤をつけないでください。

# 安定剤 クリームタイプの使用方法

## 使用方法

1

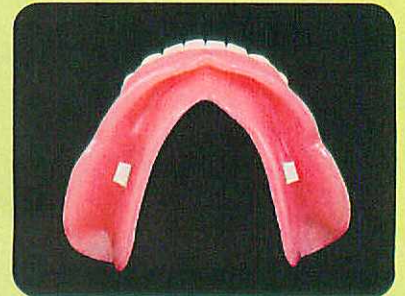
入れ歯の水気を取り去り、安定剤をうすくのばすように塗布してください。



上あごの場合

2

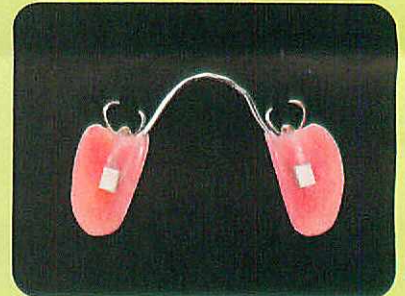
入れ歯をはめて、1分間ほど軽く押さえて定着させてください。



下あごの場合

### 【ご使用上のヒント】

- 安定剤が入れ歯からはみ出すので、後ろの方（奥歯側）にはなるべくつけないようにしてください。
- 1回分の目安は、**上あご全体でグリーンピース程度**です。  
(1ヶ所の塗布量は5mm程度)



部分入れ歯の場合

## 清掃方法

1

入れ歯を取り外した後、入れ歯・口の中に残っている安定剤を、乾いたガーゼなどで拭き取ってください。



2

流水下でブラッシングをし、洗浄剤を使って除菌してください。

