

ちなみに広島のおーナーが昔から言っている「持たざる者の知恵」という言葉は僕も大好きな言葉です。なにせ持っていない男ですから！

## 入れ歯の掃除

今に始まったことではありませんが、入れ歯のお手入れについて間違った知識を持つ方がとても多いです。原因の一つは：テレビコマーシャル。企業側は売りたいに決まっているので効果だけのことさら強調して宣伝します。確かにその言葉だけ聞くと入れ歯洗浄剤につければすべて終わりのように感じますが、決してそうではありません。

まず結論から言うと、入れ歯のお手入れの基本は、流水下でしっかり

とブラシを用いてブラッシングを行い、必要であれば入れ歯洗浄剤に浸しておく。洗浄剤の種類にもよりますが、5分から15分つけておけば効果は出ます。洗浄剤に一度浸したものは必ずブラッシングしてから再使用します。

コマーシャルだけ聞くと「除菌率99.9%」なんて言ってるのでそれでいいじゃないと思われるかもしれませんが。もちろん、洗浄剤の中に細菌を入れればそれなりの効果はあります。しかし、細菌



も身を守るために武装をします。いわゆる「ぬめり」がそうなのです。そのカバーをすることによって洗浄剤の効果が

出せなくなります。入れ歯を入れていない方でも台所の三角コーナーなどの「ぬめり」で経験される方もいるでしょう。この「ぬめり」が細菌の防御層なのです。これを除去するためにブラッシングをします。

もう一つ重要なのは、洗浄剤使用後のブラッシングです。洗浄剤には殺菌効果はあっても洗浄効果はありません。つまり、殺した細菌はそこに停滞しているということなのです。殺菌した細菌や人体的には多少影響のある洗浄液を口の中に入れるのは良くないですよ。

個人的には、殺菌効果のある入れ歯用の歯磨き剤（最近出てきました）でしっかりブラッシングすればいいのに：と思っっています。まあ、コマーシャルに乗せられないように。