

### ～新しい入れ歯を「My入れ歯」に～

#### 1. 最初は、数回の入れ歯の調整が必要です

→口が入れ歯に慣れるまでは、**数回の調整**が必要です。

→口の中の緊張もほぐれ、**違和感**も少なくなります。

#### 2. 入れ歯に早く慣れるコツ

→**やわらかく、小さなものから徐々に。**

→**ゆっくり奥歯でかんでください。**



※ただし、**お食事をする際に痛みなどがある場合は**ご相談ください。

#### 3. 入れ歯は毎食後、洗いましょう！

#### 4. 入れ歯を入れると、**かむこと・話すことのリハビリテーション** が始まります！



気づかない間に、  
入れ歯が合わなくなっていることも！  
**定期的な受診が必要です。**  
あなただけの「My入れ歯」にしていきましょう！！



健康保険で良い歯科医療をめざす