

ナイトガード（スプリント）使用時の注意事項

歯・詰め物・顎を守るには、清潔・正しい装着・こまめなチェックが大切です。

【先に結論】 ナイトガードは、**歯みがき後に・手ではめて・水で洗って・ケース保管**が基本です。痛い、はまらない、割れたときは無理せず調整へ。つまり、**正しく使えば歯を守り、雑に使うとトラブル源**になります。

① 清潔に保つ

- **水洗いが鉄則**：外した後は流水でしっかり洗ってください。
- **お湯はNG**：ナイトガードは熱可塑性樹脂で作られていることが多く、熱湯をかけると変形することがあります。必ず水かぬるま湯を使用してください。
- **歯みがき粉は使わない**：研磨剤で表面に細かな傷がつくと、そこに汚れや細菌が残りやすくなります。
- **専用の洗浄剤を活用**：汚れやニオイが気になったら、入れ歯用・マウスピース用洗浄剤がおすすめです。

② 装着時の注意

- **寝る直前に装着**：基本は就寝時のみ。日中は指示がある場合のみ使ってください。
- **歯みがき後に使用**：汚れが残ったまま装着すると、密閉状態でむし歯リスクが上がります。
- **無理に入れない**：痛い・きつい・はまりにくいときは使用を中止し、調整を受けてください。放置後は歯の移動で入らなくなることがあります。
- **必ず手ではめる**：噛んではめると割れることがあります。着脱は必ず手で行ってください。

③ 保管と劣化のチェック

- **乾燥させて保管**：洗浄後は水気を切り、専用ケースに入れて保管してください。
- **穴あき・変形をチェック**：強い力、とくにクレンチングで穴あき・菲薄化・変形が起こることがあります。スプリントは消耗品です。
- **傷がつくのは歯を守っているサイン**：ナイトガードに傷が入るぶん、ご自身の歯へのダメージを防いでいます。
- **定期検診で調整**：歯並びや咬み合わせは変化するため、定期的な適合確認が大切です。

こんなときは使用を中止してご相談ください

痛みが強い／明らかにはまらない／割れた・欠けた／穴が開いた／強い臭いが取れない

ナイトガードは、傷つくことで歯を守る“身代わり装備”です。毎日の小さなケアが、歯と顎を長く守ります。
マリブ海浜歯科