

むらた歯科通信

No.15 July

発行年月日
2015年7月1日

発行人
むらた歯科クリニック



今の特集

歯ぐき下がりにご用心 原因と対策

あなたの歯ぐきは健康ですか

「最近歯ぐきが下がってきた」
「歯が長くなったように見える」
「歯と歯の隙間が大きくなった」



こんなことを感じることは
ありませんか。

歳をとったら歯ぐきも痩せるから仕方ない、果たしてそれだけが原因なのでしょうか？

歯ぐき下がり原因とは？

①歯周病

第一の原因は歯周病です。

歯周病の症状は歯ぐきが腫れて血が出る、歯がグラグラする等それほど痛みを伴うわけではないので気付いた時にはかなり状態が悪くなっていることも少なくありません。

(歯周病については2014年8月号で特集していますので併せてご覧ください)

②歯みがきの仕方

硬い歯ブラシでガシガシと音を立てて強く磨いたりしていませんか？

強すぎる歯磨きは歯ぐきを傷つけ、歯ぐき下がり原因となります。

③かみ合わせ・歯並び

歯ぎしりや食いしばり等の過剰な力が加わって歯が揺さぶられると歯を支える骨や歯ぐきの炎症を誘発し、歯ぐき下がりを引き起こします。

また歯並びの乱れがあるような部位では様々な方向からの力が歯に加わるため、歯ぐき下がりが起こりやすい環境となります。



④歯ぐきの厚み

歯ぐきの薄い人は歯ぐきの厚い人に比べ、解剖学的に歯ぐきが下がりやすくなっています。

⑤矯正治療

③に歯並びの乱れで歯ぐきが下がることもあると説明しましたが、歯並びを整えるために矯正治療をしたことによって歯ぐき下がりが引き起こされることもあります。

歯を大きく動かすことによって歯を支える骨から歯がはみ出してしまったり骨が薄くなってしまったりすることが原因です。

⑥合っていない被せ物

歯ぐきと被せ物の間に隙間があると、汚れがたまりやすくなります。すると歯ぐきが炎症を起こし歯ぐきが下がる要因となります。

⑦歯周外科処置後

通常の歯石除去の方法では改善できないほど歯周病が進行した場合などに歯ぐきをめくって歯石を取ることがありますが、その時に歯周組織が失われ歯ぐきが下がる場合があります。

歯ぐき下がり予防するには

①歯周病の治療をする

歯石や歯垢を取り除く、歯磨きをしっかり行いお口の中を清潔に保つことで歯周病を進行させないようにします。

②かみ合わせのチェック

かみ合わせが強すぎる場合は歯の高さを調整します。歯ぎしりや食いしばり等はストレスや体の緊張から起こることもあります。適度な運動やストレッチ、休息をとるのもよいでしょう。

普段から噛みしめる癖のある人は「歯を離す」ことを意識して心がけましょう。

症状によってはマウスピースを使っていただくこともあります但对症療法となり、多少の慣れも必要となります。

③歯の磨きすぎに注意する

歯周病の時と歯ぐきが安定している時(歯ぐきの腫れがなく炎症が無い状態)の歯磨きの仕方は同じではありません。歯ぐきが安定している時は「力をかけずにやさしく磨く」ことが基本です。