

若くても油断大敵！歯茎下がり

1. 歯の大事な役割

歯は、食事の時に食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくする役割はもちろん、実は「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など、私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割も担っています。

2. 歯茎が下がる「歯肉退縮」とは？

歯肉退縮とは、歯肉のボリュームが減ること、もしくは歯肉の下にある組織がなくなることにより、見た目上歯肉が少なく見え、歯根が露出して見えたり、歯と歯の隙間が目立ったりする状態のものを指します。



歯茎下がりのサインとして、日常生活の中では「食べ物が歯にはさまる」「歯の根元がしみる」「歯の根元が黄ばんできた」「歯が長くなったように感じる」などが挙げられます。歯肉を自力で治す方法や市販薬はありません。現状の医療では、手術を伴う治療を行うか、一次的に見た目をきれいにするような処置を行う形となります。歯茎下がりのサインにいち早く気づいてケアすることが何よりも大切です。

3. 歯肉退縮の原因

歯肉退縮の明らかな原因は特定しづらいことがありますが、大きくは歯肉へ血流や栄養が不足すること、歯肉の炎症、歯肉へ機械的(物理的)刺激が起きること等により、退縮を起こします。

- ① **加齢による退縮** 多くの場合は10年で2mm程度下がってしまうと言われています。
- ② **歯周病の悪化** 歯周病により炎症が生じ、歯肉や顎の骨の破壊が生じます。
- ③ **誤った歯磨きの方法** 必要以上に強い力や硬い歯ブラシで磨くと歯茎を傷つけやすくなります。
- ④ **歯の噛み合わせの悪さ** 本来歯にかかる力が別の方向にかかることで負担がかかります。
- ⑤ **歯科矯正の影響**

若い人に多いから
気をつけて！

矯正で歯を移動し、今まで密に存在していた歯が並ぶことにより、歯と歯の間に密に存在していた歯肉が、歯と歯の間に適切に並びます。その結果、矯正前よりも歯肉が下がったように感じられることがあります。

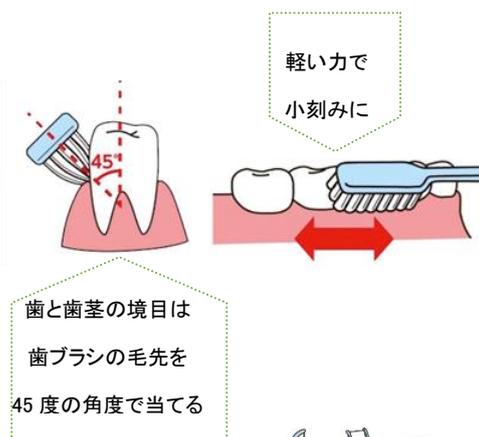
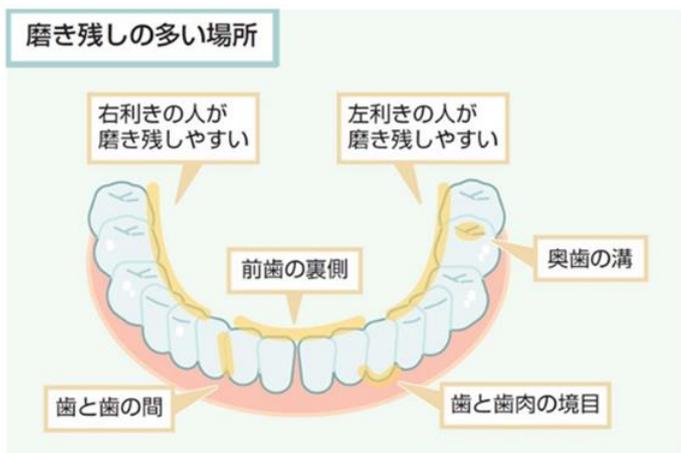
- ⑥ **歯ぎしり・食いしばり習慣** 強い噛み締めは、歯や歯周組織に炎症をもたらすことがあります。

⑦ 喫煙 喫煙による一酸化炭素やニコチンによる影響で歯肉への血流が減少します。

禁煙で
歯も守れる！

4. 一生自分の歯でいるための4つのポイント

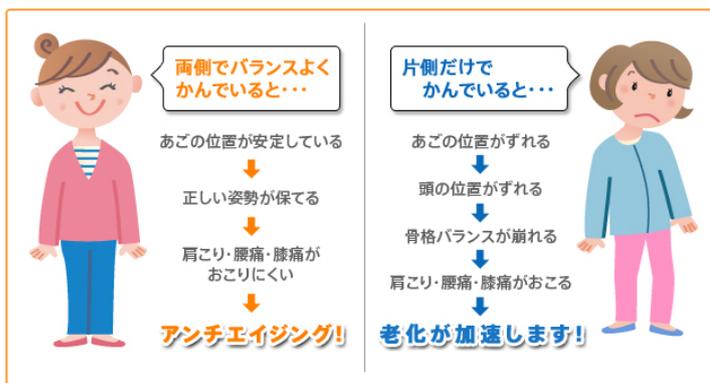
① 磨き残しをなくす 毎食後の歯磨きが理想ですが、とくに就寝前はしっかり念入りに！



② デンタルグッズを使って「歯間清掃」をより確実に！

歯ブラシだけでは、歯と歯の間を磨ききれません。デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用して汚れをとりましょう。

③ ひとくち 30 回を目標によく噛む



④ かかりつけ歯科医をつかって定期検診へ行く

虫歯や歯周病などの治療だけでなく、予防にも重きを置いている歯科医院を選びましょう。口の状態は人それぞれですので、どのくらいの間隔で定期検診を受けるかは、歯科医とよく相談しましょう。

画像引用: 一般財団法人日本口腔保健協会 HP / 参考: 朝日新聞 Re ライフ HP 「歯茎が下がる「歯肉退縮」の原因とリスク」

～健康保険組合からのお知らせ～

健康保険組合では「歯科健診(無料モニタリング)」を実施しています。日本健康文化振興会が提携している全国の医療機関にて無料で歯科健診を受診することができます。すでに上期の募集は終了していますが、下期にも実施予定ですので、この機会に是非受診してみてください。(10月募集開始予定。募集枠 100名)