

しあわせはこぶ クローバー通信

歯ぐきが下がってきたら要注意！

大人のむし歯・根面う蝕について

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

「根面う蝕(こんめんうしょく)」とは、歯の根元にできるむし歯のことをいいます。不適切なブラッシングや加齢、歯周病などが原因で歯ぐきが下がり、歯の根元が露出するとそこに新たなむし歯のリスクが生じます。

歯の根元はむし歯菌が作り出す酸に弱いためむし歯になりやすい場所です。むし歯になっていることに気づきにくく、進行も早いので、歯を失うリスクが高くなります。つまり、これまできちんとケアをしてきた人でも、新たなリスクの発生により今まで守ってきた歯を失いかねない、とても厄介なむし歯なのです。

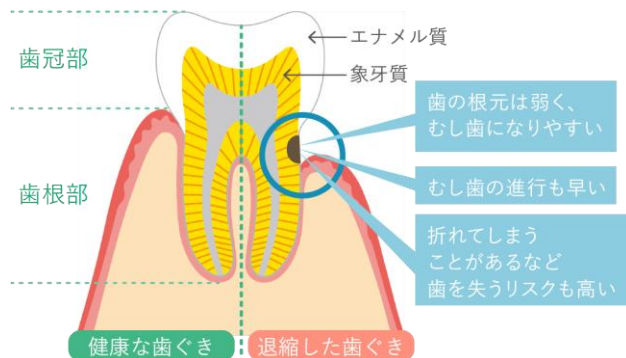
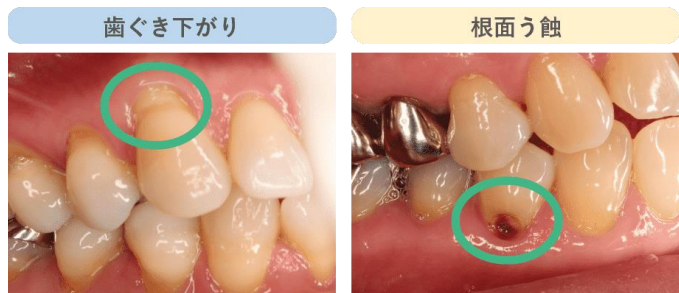
大人ならではの お口の中の変化 「歯ぐき下がり」

大人になると生じるお口の中の変化に「歯ぐき下がり(歯肉退縮)」があります。歯ぐき下がりとは不適切なブラッシングや加齢、歯周病などの因子が複合的に関与して起こります。30代では約60%、50代以上ではほぼすべての人に、「歯ぐき下がり」が見られたという報告があります。歯ぐき下がりの問題点として、

- 歯と歯の間にすき間ができるので、歯に物が挟まる
- 歯の根元が露出するので、歯がしみる
- 露出した歯の根元がむし歯(根面う蝕)になる

などが挙げられます。

「最近、歯に物が挟まりやすくなった」「歯が長く見えるようになった」「ときどき歯がしみる」と感じたら、それは歯ぐき下がりのサインかもしれません。



「根面う蝕」のケアのポイント

1. 軽い力で丁寧にブラッシングする

根面う蝕を発症させない第一のポイントは、歯ぐき下がりを起こさせないこと。歯ぐき下がりの原因の一つである**不適切なブラッシング=力を入れすぎたブラッシング(オーバーブラッシング)**に注意しましょう。歯ブラシをペンのように持つと適度な圧で磨くことができます。歯と歯の間のすき間が大きい方は、歯間ブラシも毎日通し衛生的に保ちましょう。

2. フッ素を活用する

フッ素には再石灰化を促進する、歯の質を強化する、歯垢中のむし歯菌が酸を作り出すのを抑制するなど、むし歯予防に役立つ働きがあります。もちろん歯冠部のむし歯と同じように、根面う蝕にもフッ素は有効です。おすすめは**高濃度フッ素配合歯磨剤**。パッケージにはフッ素の配合量(1000ppm超1500ppm以下)と表示されています。当院でも受付にて販売中です。

8020運動について

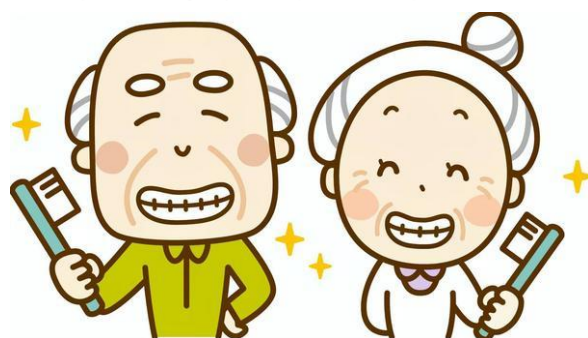
来月11月8日は「いい歯の日」です。歯科医師会ではこの日に合わせて国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。その他、4月18日（よい歯の日）、6月4日（歯と口の健康週間）、9月第3月曜日（敬老の日）をPR重点日に定めています。その中でも今回は8020運動についてお話します。

8020運動とは・・・

1989年より日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

8020達成率は、運動開始当初は7%程度（平均残存歯数4～5本）でしたが、2017年に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査では、達成者が51.2%となりました。

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。歯磨きなど毎日の手入れと併せて、歯科医院での定期検診も忘れずに受診し、ぜひ「8020」を目指しましょう！



～かむかむクッキング～

じゃこの焼おにぎり

【材料】（4個分）

炊飯済みの白ご飯 1.5合

ちりめんじゃこ 大さじ4

大葉 4枚

醤油 大さじ1

和風だし 小さじ1

みりん 小さじ1/2

ごま油 小さじ1



【作り方】

- 1.ボウルに醤油・和風だし・みりん・ごま油を入れてよく混ぜる。
- 2.（1）に大葉をはさみでカットしながら入れて、ご飯・ちりめんじゃこも加えてまんべんなく混ぜ合わせる。
- 3.4等分して、三角ににぎる。
- 4.フライパンにごま油(分量外)を入れて強めの中火熱し、片面2分を目安に焼き色が付くまで焼いたら完成。