

9月は運動会シーズンですね。8月よりは涼しい季節となりますがエアコンによる室内熱中症もあるようです。水分をこまめにとり塩分もとるようによしましゅう。

OHコラム ～歯ぐきが退縮してしまう原因～

「歯ぐきがやせてきた」「歯が長くなった」とお話しする患者さんがいらっしやいます。この歯肉退縮はなぜ起こるのでしょうか？また、どうすれば進行を遅らせることができるのでしょうか。

1. 歯周病の進行によるもの

歯周病菌の感染により歯を支えている骨を溶かしてしまい歯肉退縮も起こります。これにはお家での適切なお手入れと歯科医院での歯石除去や歯面清掃が必要不可欠です。

2. 誤ったブラッシングによるもの

強い力での歯みがきやブラシを大きく動かしすぎる磨き方、サイズが合っていない歯間ブラシの無理な使用などによっても歯肉退縮が起きてしまいます。

3. 噛み合わせによるもの

異常な噛み合わせにより、一部の歯に過度な力が加わり、その部分を支えている組織に負担がかかると炎症が起こることで歯ぐきがやせてしまいます。これには噛み合わせの調整やマウスピースの使用が有効です。

4. 加齢による老化現象

年齢という要素もそれまでの生活習慣によるものと考えられ個人差もあります。

5. 不適合な詰め物や被せ物による影響

このように原因はいくつかあり、その原因が重なってればよりリスクは高くなります。診査・診断は個人ではできません。定期的な受診をお勧めします。

ニコトピックス

突然ですが問題です。

日本一子どものむし歯が少ない県はどこでしょうか？

- ①岐阜県 ②静岡県 ③新潟県 ④埼玉県 (正解はページの一番下に記載)

1位の〇〇県は12歳児の1人平均むし歯本数0.4本と全国で最少。17年連続で日本一を達成しています。ちなみに群馬は23位と0.9本という結果でした。なぜ、むし歯が少ない県になることができたのでしょうか。

① 学校などでのフッ化物洗口

保育所や幼稚園、学校で1週間に1回、1分間子ども連にフグフグがいを実施。永久歯は生えてから2~3年は歯の質が弱くむし歯になりやすいと言われています。すいに効果が出るわけではないので数年かけて少しずつ歯の質を変えていしましゅう。

② 地域、学校、歯科医院の連携

県全体で「子供の歯を守る会」という取り組みがあり、様々な立場の人から支えられています。ネットを用いたの情報共有もあつ予防に積極的に取り組まれています。

日	月	火	水	木	金	土
3 休診日	4	5	6 11:30~ 14:00(休)	7	8	9
10 休診日	11	12	13	14	15 12:00~ 14:30(休)	16 9:00~ 13:00(休)
17 休診日	18 休診日	19	20	21	22	23 休診日
24 休診日	25	26 祝 休診	27 祝 休診	28	29	30