



困を探ることが大切だと思います。下がってくる原因としては歯周病の進行、強すぎるブラッシング圧、大きすぎる歯間ブラシの使用などが挙げられます。これ

なかコントロールすることが難しく、歯ブラシの毛先を軟かいものへ変更していただくこともあります。歯間ブラシは材質や形状がさまざまで、サイズも細

使用することになります。前歯に関しては隙間が空いてきた場合に見た目や発音にも影響を及ぼす場合が多いため、歯間ブラシではなく、デンタルフロス(糸

満たされれば歯肉を他の部位から移植することで対応できることもあります。前歯の隙間など見た目がとても気になるという場合は清掃性を損なわないように考慮しながら、レジジン(歯科用プラスチック)などを使って修復処置を行い、隙間を少なくすることもできます。

歯肉が下がってきた

原因探ることが大切

【問い】ここ数年、歯茎(歯肉)が下がってきて歯と歯の間の隙間が目立ってきました。見た目からも嫌ですが、食べ物も詰まるし困っています。元に戻す(盛り上げる)ことはできないのでしょうか。予防法はあるのでしょうか。

(長崎市、44歳主婦)

【答え】まずは診査を行い、歯肉が下がってきた原因を探ることが大切だと思

らの原因を除去することが予防法になります。具体的には、歯周病に対しては歯科医院で歯周治療を行います。

ブラッシング圧が強すぎると判断された場合は圧のコントロール指導を行います。身が付いた圧はなか

いものから太いものまで7種類ほどあります。歯と歯の隙間は同じ患者さんでも場所によりさまざまで、それぞれ隙間に合わせたサイズの歯間ブラシを選択し

ようじ)を使用していたことが多くようです。歯肉を盛り上げる方法としては、歯肉の下にある歯槽骨の状態など確認すべき事項がありますが、条件が

いずれにしろ、かかりつけの歯科医院で説明を受けられ、予防法を身に付けた上で処置の選択をされることをお勧めします。

(県歯科医師会医療情報委員会)

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。