

歯茎が下がり、歯が長くなっているいませんか？ それは歯肉退縮かもしれません。

ここ数年で、「歯茎が下がって歯が長くなったな」と悩まれているいませんか？歯茎が下がる病気には、「歯周炎」と「歯肉退縮」があります。「歯周炎」はばい菌が原因で起きる病気です。ほぼ完全に予防ができます。また、治療法も進歩しているため、ほとんど治すことができるようになりました(第3・7・13・15・17弾参照)。今回は、もう1つの「歯肉退縮」について説明します。

歯肉退縮は歯を失う原因になります

「歯肉退縮」が起ると、歯の根っこが出てきて虫歯になりやすくなります(図1)。根っこの虫歯は治りにくいため、歯を失う原因になります。また、歯が長くなると格好も悪くなり、食べ物や飲み物が歯に沁みて痛くなることもあります。放っておくと、少しずつ歯茎が下がって重症化していくのです。



図1 歯肉退縮の状態。真ん中の3本は歯が長くなり、茶色の根っこが出てきている。

「歯肉退縮」の要因は、強い力での乱暴な歯磨き、薄い歯茎、歯列矯正治療などが挙げられます。要因が重なること、より「歯肉退縮」が起きやすくなります。自己流でゴシゴシと強く歯磨きをしていませんか？しっかりと歯を磨いているつもりでも、逆に歯肉の繊維を傷つけ、歯茎が下がってしまいうことがよくあります。もともとガッチリとした厚い歯茎を持っている人もいれば、とっても薄い歯茎を持った人もいます。薄い歯茎の人は、20代後半ぐらいから歯茎が下がりがやすくなってきます。日本人は欧米人に比べて歯茎が薄い人が多いため、特に注意が必要です。矯正治療で歯の位置が変わり、歯茎が下がりやすくなります。また、歯肉退縮のチェックリストで確かめてみて下さい(図2)。

歯肉退縮のチェックリスト

- ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



図3 歯肉退縮を再生療法で治療した例。オレンジの部分が生えられ、歯肉退縮が改善した。

歯肉退縮を治し、一生美しい自分の歯を使いましょう

治療法としては、正しい歯磨きの仕方を専門家(歯科医師や歯科衛生士など)に指導してもらったり、薄い歯茎を厚い歯茎に改善すること(再生療法)などが挙げられます。治療法は確立されており、ほとんどのケースで改善することができ、矯正治療の後でも改善することがあります。※高度先進医療は、保険外診療になることがあります。



医療法人 くらのおえ市丸歯科
院長市丸英二先生
長崎大学歯学部大学院卒業後、米国スタンフォード大学医学部研究員を務める。歯周病に関する国際的な論文発表などを重ね、日本歯周病学会認定専門医・指導医、日本口腔インプラント学会インプラント専門医として活動中。

TEL.0942-81-5410
住/鳥栖市蔵上2丁目187番地 URL www.10shika.jp

医療法人 くらのおえ市丸歯科



院長 市丸英二(歯学博士)
・日本歯周病学会認定 歯周病専門医・指導医
・長崎大学大学院(歯周病学)卒業
副院長 山口竜亮(歯学博士)
・長崎大学大学院(歯周病学)卒業



お問い合わせ・ご予約
☎0942-81-5410
鳥栖市蔵上2丁目187番地



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	休
15:00~19:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	休

祝日のある週のみ診療

