

お口の 健康情報室

むし歯ではなくても、歯がすり減って歯が欠けたり、穴が開いたりすることがあります。このようにむし歯以外の原因で起こる病的な歯の摩耗を「トゥースウェア」と呼んでいます。

初期のうちは、日々の生活で気になることはありません。しかし、進行するにつれて歯の形が変わり、しみたりかみ合わせが悪くなったりします。すり減ったへこみの中に汚れがたまり、むし歯になることもあります。

歯の摩耗 定期健診で確認

原因としては、(1)過度な歯磨き(2)炭酸飲料やかんきつ類といった酸性の飲食物の過剰摂取(3)歯ぎしりや食いしばり——などが挙げられます。また、胃酸が口腔内まで逆流して歯の表面が溶かされていることもありま

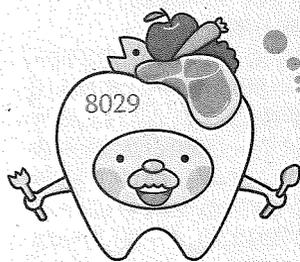
す。トゥースウェアで歯が欠けてきた場合には、詰め物やかぶせ物をするといった修復治療が行われます。

すぐにできる対処法もあります。歯の根元を硬い歯ブラシで強く磨かず、柔らかめの歯ブラシで丁寧に磨くことや、酸性の飲食物をなるべく控え、摂取した後は速やかに水やお茶で口の中をすすぐ(こなど)です。

歯ぎしりには、就寝時に装着するマウスピース「ナイトガード」も有効です。胃酸が逆流する方は、消化器内科や胃腸科で診察を受けてください。

さらに、定期的に歯科健診を受け、歯に異常なすり減りがないかチェックをしてもらってください。

(千葉県歯科医師会)



「8029運動」PRキ
ャクター ちばけん