



適切な歯ブラシの圧は100g~200gぐらいです。一度お家の計りで計ってみてください!

武蔵 哲貞

(医療法人 哲風会理事長)

むさしデンタルオフィス ☎018-853-8214 ちづ歯科クリニック ☎018-875-2801
秋田市保戸野通町4-8 1F 南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝233-1
http://www.musashi-dent.jp/ http://www.chizu-shika.com/



SMILE WITH BEAUTIFUL GUMS !!

柏木 了

(柏木歯科副院長)

柏木歯科 ☎018-832-9162
秋田市広面土手下41-1
http://www.kashiwagi-dental.com/



一般的に歯ぐきは加齢によって10年で2ミリも下がると言われています。

山岡 薫

(CLOVER DENTAL 院長)

CLOVER DENTAL ☎018-836-0968
秋田市千秋矢留町6-30 トーカンマンション千秋鷹匠橋1F
http://www.cloverdental.com/

Dental Office Doctors Session Vol. 21



今回は歯周病以外に起こる『歯ぐきのトラブル』について教えて頂きたいのですが、実際どのようなトラブルが多いのですか？

▼武蔵 はい、歯周病以外のトラブルでは「歯肉退縮」(※図1)を悩んで来院される患者さんが多いですね。歯周病に罹ってはいないのに歯ぐきが痩せていて歯が長く見えるようになってしまっています。

▼山岡 症状としては歯が長く見えることによる審美的な障害だけでなく、知覚過敏が起こり易くなったり、歯の付け根がむし歯になり易くなってしまうます。

▼柏木 歯周病以外に歯肉退縮が起こる原因としては、過度のブラッシング圧や咬み合わせの悪い人、歯ぐきしりや食いしばりが原因で起こります。

はぐき

歯茎は歯肉(しにく)とも呼ばれます。口腔粘膜の一部で正常な人では歯肉はきれいなピンク色です。炎症があると赤くなり、貧血だと白くなります。タバコを吸っていたり色素沈着をおこすと黒くなってしまうことがあります。

▼武蔵 歯肉退縮が起こりにくいようにするためには、正しいブラッシングを行う事や咬み合わせの改善、歯ぐきしりや食いしばりにはナイトガードなどが有効です。知覚過敏が強い場合には詰め物をする場合もあります。

なるほど、歯ぐきって減ってしまったのですか。一度減ってしまった歯ぐきはもう戻らないのでしょうか？

▼柏木 先ほどお話にあったブラッシング方法の改善や詰め物というのは、言わば現状維持でそれ以上歯肉が減らないことを目指しますが、すでに減ってしまった歯ぐきを外科的に回復させる治療法もありますよ。

▼山岡 具体的には「遊離歯肉移植術」、「結合組織移植術」といいます。歯肉の減った部分に自身の口中の中から歯肉を移植

して増やしてあげる、という方法です。ただし、すべての方が適応になるわけではありませんので、術前にしっかりと検査が必要ですよ。

▼武蔵 前歯など人前で見える場所なので歯の根が見えるのは困る、歯ぐきが少なくて歯ブラシするたびにチクチク痛い、ブリッジやインプラントを考えているが歯ぐきがやせてしまっているなど、歯肉退縮にお悩みの方は歯医者さんで相談してみると良いですよ。

〈※図1〉

歯肉退縮

ゴシゴシするのはかえって良くないよ

歯ブラシ君

様々な要因で歯ぐきが痩せ、下がってしまった様子。もともとの位置より歯ぐきがぐっと下がって歯の下の方まで見えてしまっています。歯ぐきが退縮すると審美面での問題はもちろん歯が非常に敏感になるため冷たいものがしみます。むし歯になり易くなってしまいます。

歯ぐきの移植があるとは…初めて知りました。歯ぐきの状態や対処法もいろいろあるんですね。他に特徴的なものはありますか？

▼山岡 他によくお聞きするのは、歯ぐきに黒く色が付いて気になるといことでしょうか。特に、前歯ですと、歯は白くてきれいでも、歯ぐきが黒いと見た目にもよくありませんね。

歯周病以外にも、歯ぐきについての悩みは色々あるんですね。最後に、歯肉の手術や色素を取る処置は、すべての歯科医院で行っているわけではありませんか。かかりつけの歯科医院で相談ください。

▼柏木 歯ぐきが黒くなるものとして、被せものなど金属が溶け出して、歯ぐきに変色する『メタルタトゥー』や皮膚と同じようにメラニン色素が沈着する『歯肉メラニン色素沈着』などがあります。また、タバコを吸う方も、歯ぐきの着色を起こします。

▼武蔵 これらの色素沈着は、レーザーや専用の薬剤で、色素を除去する方法があります。つまり、歯ぐきのピーリングですね。方法によって、差がありますが、2~3日経過すると、歯ぐきの皮が白くなり、それがなくなるとピンク色のきれいな歯ぐきに変わります。みなさん喜ばれますよ。

※歯肉の手術や色素を取る処置は、一部保険適用外になる場合があります。