

2017年8月7日掲載

歯の健康寿命を延ばす
定期健診でリスク減

健康な歯で食事を楽しみ、会話をして笑顔を絶やさないことで心も健康になります。

歯を失う原因に「むし歯」や「歯周病」があることは広く知られています。歯ブラシでよく歯を磨いて、それらを引き起こす細菌をコントロールするのが大切なことは、皆さんよく理解していることだと思います。

ところが毎日同じように歯磨きをしていても、むし歯になってしまう歯とならない歯があるのはどうしてなのでしょう。また、歯の周囲の骨が弱くなり1本だけグラグラしてきたり、急に痛くてかみ合わせることができなくなったり、しみて痛くなったり、詰め物が急に脱離したりするのはどうしてなのでしょう。

歯を健康に長く機能させるためには、歯磨きによる細菌のコントロール以外に力のコントロールが必要になります。

「食いしばり」や「歯ぎしり」によって、本来歯にかかる負担より過剰な力が加わると歯にひずみが生じ、先に述べたような症状がでることがあります。特に歯並びが悪いところや強くかみ合う歯が痛んでしまいます。

このような不具合が生じる前段階でその兆候をいち早く察知して、リスクを減らすことも定期健診の役割です。歯磨きだけでは歯の健康寿命を延ばすことは難しいことも知っておく必要があります。