

## 歯茎が下がる？その原因と対策を探る



鏡をみて歯が長くなったような気がしたり、冷たいもので歯がしみるようになったり、というような経験はありませんか？もしそのような経験があるのなら歯茎が下がってきていることが原因かもしれません。歯茎が下がると、色々と不都合なことが起こってきますが、一度下がってしまった歯茎は残念ながら、自然に元に戻ることはありません。

今回は、歯茎が下がるとどんな困ったことが起こるのか？歯茎が下がる原因とはどんなものなのか？今後、歯茎が下がらないようにするためにはどうすれば良いのか？ということについて見ていきましょう。

### 歯茎が下がると困ったことが起こる！

歯茎が下がると次のような困ったことが起こります。

#### 01 知覚過敏が起こる



歯茎が下がって起こる不快な症状として、「冷たいものでしみる」という知覚過敏が挙げられます。多くの場合は冷たいものでしみますが、なかには熱いものでしみることもあります。知覚過敏はただ、歯の感覚が過敏になっているだけで、虫歯ではありません。ですが、食事やうがいなどでたびたびしみてしまい、しかもその症状がなかなか治らないために苦しんでいる人も多く、とても厄介であると言えます。

#### 02 虫歯のリスクが高まる

歯茎が下がると、それまで歯茎に隠れていた歯根が露出します。歯根の表面には、もともと歯茎から出ている歯の頭の部分（歯冠）とは違って、エナメル質という硬い層がありません。エナメル質は虫歯や刺激から歯を守ってくれる重要な働きをしていますが、その層がないと虫歯にとってもかかりやすくなってしまいます。

#### 03 食べかすが詰まりやすくなる

歯茎が下がると、歯と歯の間の下の部分が空いてくるため、その部分に食べかすが溜まったり詰まったりしやすくなります。そのため、食事後に食べかすが挟まっているのが端から見えて見た目に影響が出たり、挟まっている部分から虫歯や歯周病が進行しやすくなったりするので注意が必要です。

#### 04 見た目が老けて見えてしまう

歯茎が下がると歯が長く見え、しかも、歯と歯の間の三角形の隙間が大きくなって、見た目に老けた印象を与えてしまいます。



### 歯茎が下がってしまう原因

歯茎が下がってしまう原因はいくつかあります。一つ一つ見ていきましょう。

#### 01 歯周病

歯茎が下がる大きな原因として、歯周病が挙げられます。歯周病は歯を支えている骨が破壊されていく病気です。そのため、歯周病が進行するにつれて、骨を覆っている歯茎も骨とともに下がってしまうのです。また、歯周病の治療を行なった後に歯茎が下がることもよくあります。ただし、これは歯茎が悪くなったのではなく、歯周病の治療を行なったことによって、それまで腫れていた歯茎が引き締まったことによります。

#### 02 乱暴なブラッシング

歯ブラシをゴシゴシと力任せに行っていたり、硬すぎる歯ブラシを使っていたり、電動歯ブラシの誤った使い方が原因で歯茎が傷み、下がってしまうことがあります。

#### 03 不適合な被せ物

被せ物の縁がピッタリと合っておらず、汚れが溜まりやすい形態になっていると、歯茎が歯周病を起こし、歯茎が下がってしまうことがあります。

#### 04 歯ぎしり・食いしばり

歯ぎしりや食いしばりの癖があると、歯の周囲組織に非常に強い負担がかかります。歯周病にかかっている歯の場合、歯ぎしりや食いしばりによって、歯周病による骨の吸収が急速に進み、歯茎もそれに伴い下がっていきます。

#### 05 矯正治療

成人の矯正治療では、歯茎が下がってしまうことがあります。これはそれまで重なっていた歯を綺麗に並べたことで、だぶついていた歯茎が引き締まったことによるものです。

#### 06 加齢現象

特に歯周病などにかかっていなくても、加齢によってある程度歯茎が下がってしまうというものはあるようです。

# 歯茎が下がらないようにするには どうすればいい？

加齢による歯茎の下がりや多少起こるものなのですが、異常な歯茎下がりやをできるだけ食い止めるためには、どのようなことを心がけるとよいのでしょうか？



## 歯周病予防を心がける

もっとも歯茎を下げてしまう原因は歯周病です。そのため、歯周病予防をしていくことが一番効果的であると言えます。歯周病予防のためには、毎日の歯ブラシによる歯磨きに加え、デンタルフロスを使って歯間部も清掃すること、歯垢がなるべく溜まらないように間食を控えること、定期的に歯科医院に通ってプロによる歯周病のチェック、そして、自分ではできない歯石除去や歯のクリーニングをすることなどが何よりも大切です。



## ブラッシングの仕方に気をつける

ブラッシングはあくまで優しく、力を入れずに行いましょう。また、歯ブラシの硬さは「かため」は使わず、「ふつう」か「やわらかめ」を選びましょう。最近は色々なメーカーが電動歯ブラシを出していますが、パワーが強いため、誤った使い方をすると歯や歯茎をどんどん傷めてしまいます。使用方法には十分注意しましょう。適切なブラッシング方法や力の入れ具合がわからない、という人は、歯科医院で一度ブラッシング指導を受けてみることをおすすめします。

## 不適合な被せ物があれば取り替える

よく磨いているにもかかわらず、被せ物の周囲の歯茎が赤く腫れていたり、よく出血したりする、その部分から悪臭がする、というような場合、被せ物が合っていない可能性があります。そのような場合には一度被せ物の適合具合を歯科医院で見てもらい、必要であれば、被せ物を取り替えてもらいましょう。



## 歯ぎしり、食いしばり対策をする

歯ぎしりや食いしばりは、多かれ少なかれ、誰でもしていると言われていています。ですが、歯ぎしりや食いしばりがひどい人は、放置しておくと、歯茎下がりだけでなく、歯そのものの寿命を短くしてしまうことがあります。そのため、歯ぎしりから歯を守るマウスピースを歯科医院で作ってもらい、就寝中に装着するなどの対策が必要になります。

歯茎下がりや、ひどくなってしまってからではどうすることもできなくなりますが、歯茎が下がる原因を知って対処していけば、十分に予防が可能です。あなたもぜひ参考にしてください。

歯が長くなった？冷たいもので歯がしみる！そんな時は要注意。病気が進行しているかもしれないのです。