



## 歯ぐきが下がってきたら歯の根元のむし歯 「根面う蝕（こんめんうしょく）」に要注意！

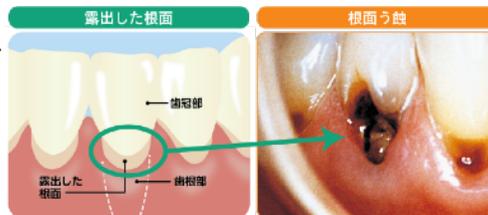
今回はLideaさんの記事を紹介します。

<https://lidea.today/articles/1250>

### ■歯ぐき下がりで生じる「新たなむし歯のリスク」

歯ぐきが下がり歯の根元が露出すると、そこに新たなむし歯のリスクが生じます。

「歯に物が挟まりやすくなった」  
「歯がときどきしみる」のは歯ぐき下がりのサイン。



こんな症状がある方は、注意が必要です。根面う蝕は発症すると進行が早く、歯を失うリスクも高いので、これまで守ってきた歯を失わないよう、お口の状態にあった毎日のオーラルケアを実践しましょう。

### ■「歯の根元のむし歯」のセルフケア

#### 1. 高濃度フッ素配合ハミガキを使う

普通のむし歯と同じように、歯の根元のむし歯予防にもフッ素が有効です。

なかでも、高濃度フッ素配合ハミガキ（1450ppm）を使うことをおすすめします。象牙質はエナメル質よりもやわらかい組織なので、やさしく丁寧にブラッシングするようにしましょう。



#### 2. 歯間清掃を行う

歯と歯の間の清掃も大切です。

この部分の清掃が不十分だと、歯周病になるリスクが高まり、歯ぐきが下がることにもつながります。



歯と歯の間はハブラシの毛先が届きにくいので、デンタルフロスや歯間ブラシを使って、すみずみまで清掃するようにしましょう。

#### 3. フッ素洗口液を使う

子どものころからむし歯が多い、加齢や服薬などで唾液の分泌量が減ったなど、むし歯になりやすい口内環境の方は、ドラッグストアでも購入できる、医薬品のフッ素洗口液を使うことも効果的です。

1日1回ブクブクするだけで、フッ素がすみずみまで行き渡り、使えば使うほど歯の質を強くしてくれます。ご使用の際は、添付文書をよく読んでお使いください。



### ■歯科医院での定期的な健診が大切

歯の根元のむし歯は予防するだけでなく、進行が早いため、早期発見、早期治療・メンテナンスが大切です。

加えて、歯ぐき下がりによる根面の露出を防ぐためには歯周病の予防も重要です。

定期的に歯科医院を受診して、お口の状態をチェックしてもらいましょう。

(抜粋してあります。ぜひリンクの記事をご覧ください。)

