

10月になりました。季節は秋になりました。秋といえば「読書の秋」。でもなぜそう呼ばれるのでしょうか。そのルーツとして知られているのが、唐代の詩人・韓愈（かんゆ）が詠んだ漢詩です。秋になって涼しくなった夜は、灯りのもとで書物を広げるのにちょうどよい、そんな内容が詩で詠まれています。日本では、夏目漱石が小説『三四郎』の中でこの詩を引用したことなどから、「秋は読書に適した季節」というイメージが広まったとされているようです。

10月27日から11月9日は「読書週間」です。終戦から間もない1947年（昭和22年）に、「読書の力によって、平和な文化国家をつくろう」という思いのもとで始まり、現在まで続く秋の恒例行事となっています。

こうして「読書の秋」は、私たちの暮らしにもすっかり定着してきました。秋の夜長にコーヒーや紅茶、お菓子と一緒に、ゆっくり本を読むのもいいものですね。ただし、甘い飲み物をちびちび飲んだり、お菓子を少しずつつまんだりする「だらだら飲食」には要注意です。今年の秋は、お気に入りの一冊と共に、お口の習慣もちょっとだけ意識してみましょう。



すやま歯科

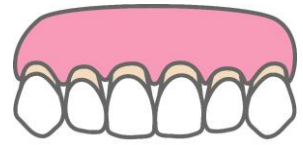
電話 095-843-7234

診療科目 一般歯科/小児歯科/審美歯科/訪問歯科
インプラント/予防歯
科/口腔外科交通手段 路面電車「千歳町電停」下車徒歩3分
長崎バス「住吉バス停」下車徒歩2分

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:30
午後	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	

「最近、歯が長くなった？」

鏡を見たときに、「なんだか以前より歯が長くなった？」と感じたことはありませんか？通常、大人になってから歯そのものが目で見て分かるほど長くなることはありません。「歯が長くなった」と感じる場合、その多くは歯ぐきが下がり、これまで隠れていた歯の根元が見えてきたためです。このように歯ぐきが本来の位置より下がり、歯の根元が露出した状態を「歯肉退縮（しにくたいしゅく）」といいます。これは加齢とともに多くの人に見られる現象ですが、老化だけでなく、日々の生活習慣や歯の病気が原因となっている場合もあります。歯肉退縮が起こると、見た目だけでなく、知覚過敏やむし歯などのトラブルにつながることもあります。



歯肉退縮（歯根露出）

★歯ぐきが下がる主な原因

① 歯周病

歯周病が進行すると、歯ぐきに炎症が起こるだけでなく、歯を支えている顎の骨（歯槽骨）が少しずつ失われていきます。それに伴って歯ぐきが下がり、歯が長く見えるようになることがあります。歯周病は、初期には自覚症状が少ないまま進行する病気です。「歯がグラグラする」と感じる頃には、歯を支える歯周組織がかなり失われている場合が多く、最終的に歯を失う原因にもなります。

② 強すぎる歯みがき

「しっかり磨こう」とするあまり、歯ブラシを強く押しつけていませんか？強い力で歯みがきを続けると、歯ぐきを傷つけ、歯肉退縮につながる可能性があります。歯みがきは、力を入れれば入れるほど汚れが落ちるわけではありません。自分に合った歯ブラシを使い、適切な力で磨くことが大切です。

③ 歯並びや噛み合わせなどの影響

歯並びによっては、歯を覆う骨や歯ぐきが薄い部分があり、歯ぐきが下がりやすくなる場合があります。また、歯ぎしりや食いしばりなどによって特定の歯に強い力が加わっている場合は、歯や歯周組織に負担がかかって歯ぐきが下がってしまう可能性があります。

★「歯が長くなった？」と思ったら？

歯肉退縮は「歯が長く見える」という見た目の問題ではありません。歯が長く見え、口元の印象が変わる、歯の根元が露出して知覚過敏症状が出る、露出した根元に「根面う蝕（こんめんうしょく）」と呼ばれるむし歯ができやすくなる、歯と歯の間にすき間ができて食べ物が挟まりやすくなるなど、さまざまな問題につながる可能性があります。一度下がった歯ぐきをセルフケアで戻すことは困難ですが、原因や程度によっては、歯みがき方法の改善や歯周病治療などで進行を防ぐことができる可能性があります。また、歯肉を移植する治療ができる場合もあります。「歯が長くなった？」と思ったら、一度歯科医院で歯ぐきや歯を支える骨の状態をチェックしてもらいましょう。



すやま歯科

