



tooth story

歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなっていますか？

年齢を重ねるについて “歯に物が詰まりやすくなつた” と感じている人は多いのではないでしょうか？ これは加齢が原因の場合も考えられますから、“30歳を過ぎている方” は一度チェックされてみてはいかがでしょうか。 そこで今回は「歯と歯の間に物が詰まってしまうこと」について解説させていただきます。

物が詰まってしまう理由は？

歯に物が詰まってしまう理由は、当たり前のことですが “歯と歯の間にすき間ができるから” です。 そして、このすき間ができる原因として多いのは、“歯と歯の間が緩んでしまう” ことなのです。 歯と歯の間が緩んでしまうことで、食べた物の肉片や纖維質が挟まりやすくなってしまいます。

どうして歯が緩んでしまうのか？

年齢を重ねると、次のようなことがお口の中で起こりやすくなるため、緩んでしまいやすくなります。

歯が移動してしまう

硬い物を噛むなどして歯に強い力がかかると、少しずつ歯が移動し、歯と歯の間のすき間が広がって緩むため、物が詰まりやすくなってしまいます。

歯ぐきが下がってしまう

歯周病などのお口の中の病気が原因で歯ぐきが下がってしまうと、今まで歯ぐきがあった所に無くなってしまうので、すき間が広がって物が詰まりやすくなってしまいます。

治療後の詰め物や被せ物によるもの

歯を治療した際、詰め物や被せ物などの形によっては、歯の間に物が挟まりやすくなってしまうことがあります。



歯が磨り減ってしまう

歯ぎしりをする人は、歯の噛み合う面が削れたり、凹凸が出来やすくなってしまいます。 こういった凹凸が出来てしまうことで、噛み合う度に物が押し込まれ詰まりやすくなってしまいます。

歯に物が詰まつたままだとどうなってしまうのか？

歯と歯の間に物を詰まらせたままにしていると、次のような歯にとって良くない症状がいろいろ起こってしまいます。

かむと痛んでしまう



物が詰まつたままで食事をしたりすると、さらに新たな食片が押し込まれるようになるため、歯や歯ぐきに痛みが出てしまうことがあります。

歯がしみてしまう

物が詰まっていると、歯ぐきが押し付けられて歯の根元を露出させてしまうこともあります。 そのため、わずかな刺激でも根元から敏感に伝わり、歯がしみるようになってしまいます。

むし歯になってしまふ

詰まらせたままだと、たとえ治療済でも、数ヶ月もしないうちにむし歯になってしまうこともあります。



歯周病になってしまふ

また、通常の数倍の早さで歯周病を悪化させてしまったり、歯ぐきが炎症を起こしてしまったり、歯ぐきの形が変わってしまうこともあります。

歯に物が詰まると、その時は気になっていても、次第に慣れてそのままにしてしまいがちです。

歯に物を詰まらせたままにしていると、後々に大きなトラブルに結びつくこともありますので、「詰まりやすいな…」と感じたら、歯科医に相談したり、こまめに取り除く癖をつけるようにしましょう。

クイズの答え

1 イワシ

イワシのフッ素濃度は“8~19.2ppm”で、今回の中では最も多く含まれています。 その他は、海藻0.1~0.7ppm、牛肉2ppm、緑茶0.1~0.7ppmです（※フッ素濃度 1ppmとは、1kg中にフッ素 1mgが含まれていることを示します）。

フッ素は特別なものではなく、私たちの身の周りのどこにでもある、歯や骨のために必要な栄養（ミネラル）の1つです。