

## 詰め物の下で進行！？ むし歯の再発に注意！

「治療したから、もう虫歯にならない!」と思っていませんか？  
実は、一度治療した歯でも、詰め物や被せ物の下で虫歯が再発することがあります。これを「二次カリエス」といい、見た目では分かりにくく、痛みを感じたときにはすでに進行していることも少なくありません。

### 大人に多い、二次カリエスの原因

#### 詰め物や被せ物の劣化

詰め物や被せ物は、時間が経つにつれて少しずつ劣化します。すると、歯と詰め物の間にわずかな隙間ができ、そこに虫歯菌が入り込んでしまいます。



#### 磨き残しによるプラークの蓄積

詰め物の周りは複雑な形をしているため、歯ブラシが届きにくく、汚れがたまりやすい部分です。磨き残しが続くと、プラーク(歯垢)が蓄積し、細菌が繁殖しやすい環境になります。



#### 唾液の量や質の変化

唾液には、虫歯を防ぐ働きがあります。しかし、加齢やストレス、薬の影響などで唾液の量が減ると、口の中の自浄作用が弱まり、虫歯になりやすくなります。

### 二次カリエスを防ぐためにできること

#### 定期的に健診を受ける

詰め物や被せ物の劣化は、自分では気づきにくいもの。歯科医院で定期的にチェックを受けることで、劣化や虫歯の兆候を早めに発見できます。早期に対処すれば、大がかりな治療を避けられる可能性が高くなります。

#### 丁寧な歯磨きを心がける

特に、詰め物や被せ物の周囲はしっかり磨くことが大切です。歯間ブラシやデンタルフロスを併用し、細かい部分の汚れも落とすようにしましょう。また、フッ素入りの歯磨き粉を使うと、歯を強くする効果が期待できます。



#### 糖分の摂取を控える

虫歯菌は糖分をエサにして酸を作り、歯を溶かします。甘いお菓子やジュースの摂取を控えめにし、食後は歯を磨くことを意識しましょう。

#### 唾液の分泌を促す

口が乾燥すると、虫歯になりやすくなります。よく噛んで食べる、キシリトール入りのガムを噛む、水分補給をこまめに行うなどの工夫で、唾液の分泌を促しましょう。



## 口元の印象も変える!

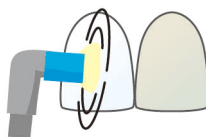
### 歯の変色・黄ばみの対策とは?

白く美しい歯は清潔感があり、好印象を与えます。しかし、加齢や飲食物、喫煙などが原因で黄ばむこともあります。自宅で行えるケアとしては、毎日の丁寧な歯磨きやステインを防ぐ歯磨き粉の使用がおすすめです。さらに、歯科医院での歯のクリーニングやホワイトニングを活用すると、より効果的に白い歯を取り戻せます。また、ホワイトニングでは改善が難しい変色には、セラミックを使った治療法もあります。口元の印象を変えたい方はご相談ください。

### 白い歯を取り戻す方法

#### ■歯のクリーニング

歯の汚れや飲食物の着色を取り除くことで、本来の白さがよみがえる場合があります。



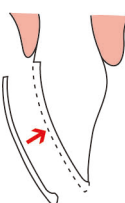
#### ■ホワイトニング

専用の薬剤を使い、歯の色そのものを白くする方法です。



#### ■ラミネートベニア

歯の変色がホワイトニングで対処できない場合は、歯の表面を薄く削ってセラミックの板を貼り付ける方法があります。



#### ■セラミック治療

詰め物や被せ物の変色した場合は、セラミックの被せ物に交換することで、白く美しい歯を取り戻せます。

