

歯と歯の間に詰まる

発行者：国立国際医療研究センターエイズ治療・研究開発センター

お食事中に歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった、いつも同じところに詰まってしまうなどと不便に感じたことはありませんか？

以前と比べて、歯と歯の間に食べ物が詰まるようになる原因や対処方法をご紹介します。

歯と歯の間が虫歯

歯と歯の間は、清掃がしづらく虫歯が出来やすい場所です。鏡で確認しづらいので

「最近、食べ物が詰まるな」と思ったら、虫歯で穴があいていたという事がよくあります。出来てしまった虫歯は、自然治癒しません。早めに治療しましょう。

歯ブラシだけでは歯と歯の間の清掃は出来ません。デンタルフロスを1日1回は使用して歯垢を取り除き虫歯が出来ないようにしましょう。

治療した歯の詰め物の横から虫歯

虫歯の治療をした歯は、二度と虫歯にならないとは限りません。むしろ、部分的な詰め物は歯と被せ物の境目に歯垢が残りやすく、再度虫歯になりやすくなります。

また、外れたり詰めた物の素材によっては欠けたり割れることもあります。

定期的に歯科検診を受け、問題が発生していないかチェックが必要です。

歯は硬組織です。レントゲンを撮って診査することも重要です。

歯周病や食いしばり

歯周病は、歯を支えている骨（歯槽骨）が少しずつ溶けて無くなっていく病気で、支えている土台が少なくなることで歯が揺れます。また、食いしばりや歯ぎしりは過剰な力が加わる事で、歯が揺れてきます。歯が揺れると噛んだ時に歯と歯の間に隙間ができ、食べ物が挟まります。

歯周病が進行しないよう日々の歯磨きは、大切ですが歯石除去や、食いしばり対策のマウスピースなど適切な治療が必要です。

詰まっても取れば

いいんじゃない？

食事するたびに歯と歯の間に食べ物が詰まるとストレスを感じと思いますが、詰まると弊害はそれだけではありません。

詰まった食べ物は歯肉を圧迫し、炎症を起こす原因になります。しっかり除去出来ずに残ってしまえば、虫歯や歯周病を進行させる原因にもなり口臭もします。

歯と歯の間に食べ物が詰まる時は、何かしらの原因があります。

ぜひ、歯科で相談をしてみてください。

歯科衛生士です。歯と歯の間に食べ物が詰まると気持ち悪いですよね。繊維が多い野菜やお肉などが詰まりやすいですが、爪楊枝を使用して除去するのはお勧めしません。歯肉を傷付けてしまったり、詰まるたび同じ場所に爪楊枝を使用していると歯肉に負荷がかかり歯肉退縮の原因になります。一番良いのは詰まらない口の中ですが、詰まったら面倒でもフロスや歯間ブラシを使用して取り除くようにしましょう。

デンタルニュースレターは20号を迎えることができました。これからもお口の健康を目指して、情報をお伝えします。よろしくお願いたします。

