

## ■歯の詰め物が取れた時してはいけないこと■

詰め物が取れた歯は、虫歯の原因になる汚れも溜まりやすくなっています。歯医者に行くまでは、フッ素が入っている歯磨剤を使って歯磨きを行うのがおすすめです。フッ素には、虫歯の原因である歯垢（プラーク）の細菌の活動を抑えたり、溶けたエナメル質の修復、歯質を強化する効果など虫歯の発生を予防します。自分でできる対処法はあくまで歯医者に行くまでの応急処置です。取れた詰め物を持っていくことを忘れずにしましょう。

**1. 無理に戻そうとする…**詰め物が取れた時に最も多くやっけてしまいがちなのが、自分で詰め物が取れた歯に戻そうとすることです。瞬間接着剤を使って自分で付けるなど、一度取れた詰め物を無理に戻そうとするのはやめましょう。詰め物の形が変形したり、別の歯が傷ついたりしてしまいます。

**2. 歯医者に行かず放置する…**時間が経つにつれて虫歯が進行していきます。  
【放置1ヶ月】詰め物が取れたあとの歯は、一度虫歯部分を削っているため、象牙質というやわらかい部分が露出しています。掘っている部分には汚れが溜まりやすく、放置期間が1ヶ月を越えると虫歯が進行していきます。

【放置3ヶ月】虫歯が更に悪化し、ひどい場合は虫歯は歯に穴が空くほど進行してしまうこともあります。そこに食べ物が詰まり口臭の原因になることも。

【放置6ヶ月】詰め物をしている歯は、そもそも歯が弱っているところですから。放置を続けると歯を守っているエナメル質が薄くなっていき、最終的には欠けてしまいます。

**3. 刺激の強い食事を取る…**詰め物が取れたところは知覚過敏になっている可能性もあり、痛みを感じやすくなっています。

**4. 取れた歯で噛む…**硬いものを噛むと、弱っている歯のためヒビが入ったり最悪の場合は割れることもあります。詰め物が取れた歯は基本的に使わないことを意識しましょう。



## ■ 歯周病チェック ■

下記のチェック表で6つ以上あてはまった場合は、すぐに歯医者へ行きましょう。5つ以内でも歯周病の兆候があります。普段のケアを徹底して、心配であれば歯医者に行ってチェックしましょう。

### ★ セルフチェック表 ★

(参照：日本臨床歯周病学会)

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食物が挟まる。

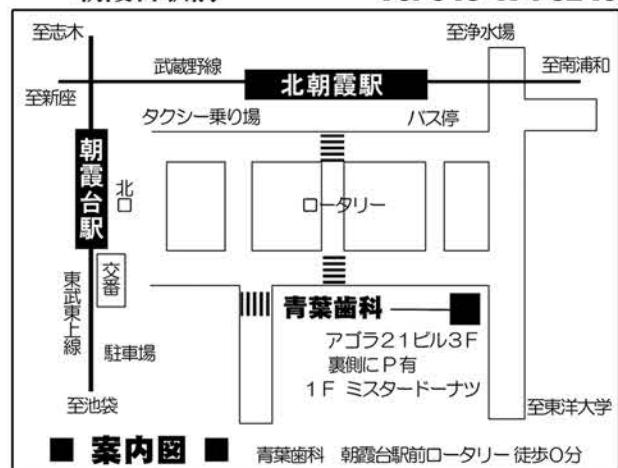
## 青山歯科医院

埼玉県ふじみ野市福岡中央 1-2-8  
東上線 上福岡駅下車徒歩7分 Tel 049-262-1068



## 青葉歯科医院

埼玉県朝霞市浜崎 1-2-10 アゴラ 21ビル 3F  
朝霞台駅前 Tel 048-474-8246



❁ お子さんの虫歯ゼロを目指して!! ❁  
キッズクラブ【GOOD SMILE CLUB】始めました  
スタッフまでお気軽にご相談ください