



リキタケDC通信



2025年
5月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

歯のひび割れ、欠けの原因とは？

歯が割れる、歯にひびが入る原因には、咬む力や食いしばりなどの力、外傷、噛み合わせ、歯の耐久性の問題、歯の神経の状態などがあります。
些細な症状でも放置すると重症化する可能性があるため、早めの診断と対処が重要です。



【歯がひびわれる・欠ける主な原因】

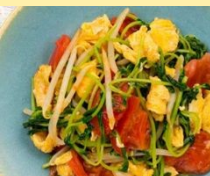
- ・強い歯ぎしり・食いしばり : 寝ている間や無意識のうちに強く噛みしめることで、歯に大きな負担がかかります。特に奥歯はひびが入りやすくなります。
- ・硬いものを噛んだとき : 氷や飴、骨付き肉など、硬い食品を噛んだときに欠けることがあります。
- ・加齢や治療済みの歯 : 年齢とともに歯は乾燥し、もろくなる傾向にあります。また、詰め物や被せ物のある歯は負担がかかりやすく、ひび割れやすくなります。
- ・スポーツや事故による衝撃 : ボールが当たったり転倒したりすると、見た目では分かりにくいひびが入ることもあります。
- ・不適切なかみ合わせ(噛み癖) : 特定の歯ばかりで噛む、頬杖をつく、いつも同じ方向を向いて寝る…といった癖は、特定の歯に負担をかけ、ひび割れの原因になります。

お口の健康レシピ

「豆苗とトマトのソテー」

【材料(2人分)】【分量】

卵 1個
モヤシ 50g
トマト 2/3個
豆苗 60g
鶏ガラ出汁(顆粒) 小さじ1
塩・胡椒 少々



- (1) 卵は溶いておき、トマトはひと口大に切る。豆苗は根元からおとしておく。
- (2) フライパンを中火にかけてゴマ油を引き、溶いた卵を加えて半熟になるまで炒め、器にとり出す。
- (3) (2)のフライパンを中火にかけてゴマ油を引き、モヤシを炒める。
- (4) モヤシがしんなりしてきたら、トマトと豆苗を加えてさっと炒める。
- (5) (2)の卵と鶏ガラ出汁、塩・胡椒を加えて炒め合わせる。



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京科学大学
(前東京医科歯科大学)大学院修了

今日からできる予防法

1. マウスピースの使用

歯ぎしり・食いしばりがある方は、就寝時にマウスピースの使用が効果的です。



2. 硬いものは無理に噛まない

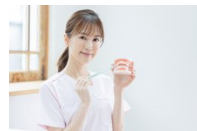
氷や硬いおせんべいなど、噛みごたえがある食べ物は避けましょう。

3. バランスのよいかみ合わせを意識する

左右どちらかだけで噛まず、バランスよく噛むように意識しましょう。頬杖やうつ伏せ寝などの習慣も見直すことが大切です。

4. 定期的な歯科検診を受ける

初期のひび割れは自覚しにくいので、定期的にチェックすることが大切です。



5. 気になる症状は早めに相談を！

冷たいものがしみる、噛むと痛いなどの症状があるときは、早めにご相談ください。

まとめ

歯のひび割れや欠けは、噛みしめや癖、加齢などが原因で誰にでも起こり得ます。定期検診や生活習慣の見直しで、早期発見・予防が可能です。気になる症状はお早めにご相談ください。



リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください