

## 歯がすり減る原因は？

むし歯以外でも歯がすり減ることがあります。

### ★ 習癖（歯ぎしり・くいしばり など）



健康な状態



上下の歯が強く  
こすれ合うこと  
で、歯がすり減る。



咬耗

程度がひどいと、冷たい物がしみたり、痛みが出たりする。

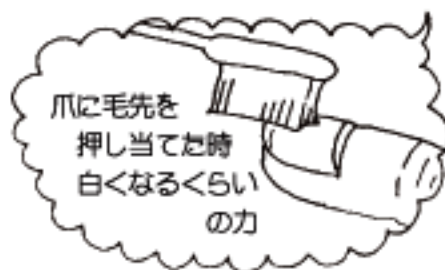
### ★ ブラッシング圧



磨耗

歯みがきの力が強すぎるために起こる。  
(楔状欠損)

※ 適正なブラッシング圧は 200g



爪に毛先を  
押し当てた時  
白くなるくらい  
の力

- ・ブラッシング圧が強いと歯肉が下がる原因にもなります。(歯肉退縮)

