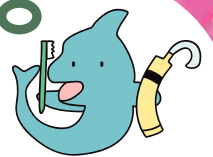


医療法人 地の塩会

プライマリー歯科だより

26号 (2024年 第1号)

歯や歯茎が痛いです。 歯医者を待つ間どうしたらいいですか？



歯医者さんに予約はしているけれど、待つ間も痛い。
そんな経験をされた方も多いでしょう。

痛みの**主な原因は炎症**による刺激です。

炎症を起こしている場所に外から刺激があったり、
内側から生まれた物質によって刺激されたりすることで痛みを感じます。

炎症とは体が異物や異常になった細胞を、追い出そうと働いた結果の反応です。
体が異物を追い出そうとしたり、傷ついた場所を修復するために作られた物質が、
痛みを感じる神経（痛覚受容器）を刺激し、その刺激を脳が痛いと判断します。
言わば、痛みは体の損傷・修復を知らせてくれるサインなのです。



炎症が起きるメカニズムや、痛みを柔らかくするための、
お薬以外の方法もご紹介します。

そもそも

どうして痛くなるの？

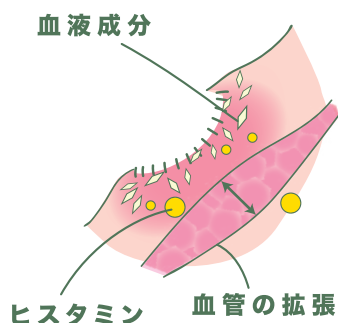
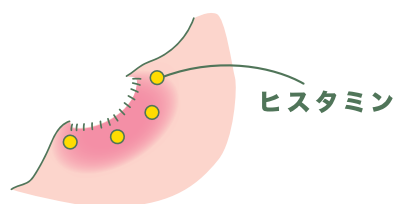
炎症が起きて痛いと感じる理由は2つあります

- ① 体内の反応によって、物質が神経を刺激している場合
- ② 炎症を起こしている部分に、外部から物理的な刺激があった場合

痛みの主な原因は炎症で、それは体が傷ついていることや、修復していることを知らせてくれるサインだと書きました。

では、炎症を起こしている部分ではいったいなにが起きているのでしょうか？

体が外傷や細菌感染により傷つけられると、傷口で壊れた細胞や血小板などからヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、炎症が引き起こされます。

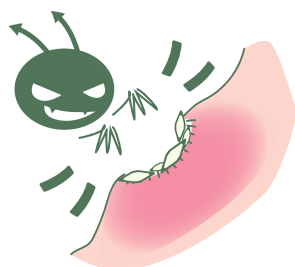
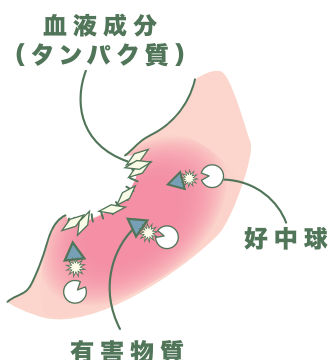


放出されたヒスタミンたちは傷がある部分の血管を広げ、一時的にその場所の血液が多くなるのを招きます。その結果血液成分がいつもより多く血管の外へ出て行き、組織内や粘膜の表面などに集まって積み重なります。

この積み重なった成分はタンパク質が多く、細胞が傷を自然と治していこうとする働き、創傷治癒に関わる炎症細胞(サイトカインなど)を含んでいます。

炎症細胞は炎症の時によく働く細胞で、サイトカインは好中球(白血球に多く含まれる、細菌を食べてやっつける炎症細胞)を活性化したり時には抑制してくれる、重要な役割を担っています。

好中球たち炎症細胞の活躍で、炎症はさらに増していきます。有害物質をやっつけて、ある程度炎症が治まると、残りの老廃物や壊れた組織を取り除いたり、欠損した組織を元に戻す作業がメインになっていきます。



そして、炎症している箇所に外部から物理的な刺激が加えられると、痛みを感じる神経が刺激されて、さらに痛みを感じます。外部というのは、歯の間に詰まった食べかすなどもあります。

どうしたらいいの？

体内の防御反応によって、炎症が起きている場合

その1

イソジンでの「うがい」や消毒

損傷を与えたり、修復を遅らせる細菌を減らしましょう。

減らすことによって、異物を排除したり、修復が早くなって、痛む時間が短くなります。



その2

過敏になった神経を冷やす

頬の上から濡らしたタオルで冷やすなど、神経を落ち着かせることにより、痛みがやわらぎます。



炎症を起こしている部分に、外部から物理的な刺激があった場合

その1

歯に詰まった食べかすをブラッシングなどで清掃する

歯に詰まったり、きれいに取れていない食べかすが炎症部分に触れて刺激を与えます。

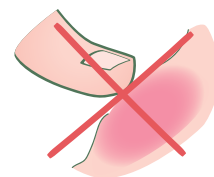
取り除くことによって炎症を起こしている場所を刺激しないようにするだけでなく、食べかすによる歯垢がさらに細菌を増やすのを防ぐことにもなります。

その2

つつい触ってしまうのをぐっと我慢

気になって舌や指で触る方もいらっしゃるかもしれませんが、できるだけ刺激を与えないようにそっとしておきましょう。

また、指で触ると手に付着している雑菌が患部に入り、悪化させてしまう可能性があるため控えてください。



その3

入れ歯をはずす

入れ歯をはめて痛いときは、入れ歯を外しておきましょう。入れ歯が歯茎に強く当たって歯茎に傷が生じていることがあります。

もちろん、痛み止めを飲むこともひとつの方法です

痛み止めは、一般的に薬局で購入できるものや通院中の方がかかりつけの医師に相談して処方されるものもあります。

不安な方は診療の際に、お気軽にご質問ください。



参考文献

ディアケア「滲出液」 <https://www.almediaweb.jp/glossary/0443.html>

科学技術振興機構「炎症について」 <https://www.jst.go.jp/crest/inflam/inflam/index.html#M01>

大阪公立大学大学院医学研究科「白血球」 <https://www.med.osaka-cu.ac.jp/bacteriology/b-online/karadanokagaku/karadaC002a1.shtml>

訪問歯科診療のご案内

食事をおいしくいただくことは、大きな喜びです。
また、高齢者にとって食欲を持つことは、体力を保つために大切なことです。口の中が痛かったり、入れ歯があわなかったりすると、食欲も落ちてしまいます。

私たちは、皆さまが楽しい食生活を送れるよう、お役に立ちたいと考えています。
通院困難な高齢者(あるいは障がい者)の方のご自宅に、当クリニックから歯科医師が訪問いたします。
お気軽にご相談ください。

<訪問エリア>

大阪市全域、守口市、門真市 等



歯科医師 担当表		(2024年 1月現在)	
月	李 容顯 (院長)	福重 秀肇	
火	李 容顯 (院長)	笹岡 重夫	鎌田 正之
水	李 容顯 (院長)	高橋 喜久栄	鎌田 正之
木	李 容顯 (院長)	高橋 喜久栄	
金	李 容顯 (院長)	高 明秀	



外来診療も行っております
車いすで診療室まで、そのまま入れます

新しくコンビニ支払いが
できるようになります



現在、郵便振替をされると患者様にも
手数料の負担がかかることを省み、
コンビニ支払いもできるようになりました。

※引き続き「自動引き落とし」「銀行振込」も、
ご利用いただけます。

コンビニ

銀行

自動
引落

Let's
頭の体操



問題 「ある」にあって「なし」に
ないものは何でしょう？

ある

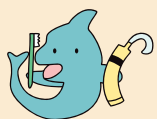
右
足
話
舌
診

ない

左
手
間
歯
療

(♀) □ : ☎

医療法人 地の塩会



プライマリー歯科クリニック

〒534-0022 大阪市都島区都島中通 3-11-8

TEL 06-6926-0021

FAX 06-6926-0023

mail-2@primary-dental.com

http://primary-dental.com

