

# DENTAL NEWS LETTER



歯が痛い！とても痛い！！  
急に痛い！ どうする？！！



ある日突然、急にズキズキと歯が痛くなって困ったことはありませんか？  
原因は何かわからない、でも痛い…。という経験はありませんか？

原因は？



## 虫歯



虫歯が冷たい物がしみるから始まり、徐々に熱い物もしみるようになります。進行し神経まで達するとズキズキと拍動するような痛みにかわり、何もしなくても痛い、痛みでよく眠れないということもあります。

**進行した虫歯はとても痛い！**

## 歯周病



歯周病は歯の周りの病気です。歯を支えている骨が少なくなると、歯肉が腫れたり歯がグラグラ揺れて噛むと痛んだり、歯が浮いたような感じがします。

## 親知らず



親知らずは横を向いていることがあり、少しだけ歯の一角が歯肉から出ていることがよくあります。そのような状態だと清掃性が悪く汚れがたまりやすくなり、歯肉が炎症をおこし、強い痛みを感じるようになります。痛みで口が開けられなくなることも！

- 他にも知覚過敏や食いしばり、歯の破折など口腔内の痛みの原因はいろいろあります。

対処方法は？



## 清潔に



口の中を清潔にしましょう。歯肉が腫れている時は歯肉を傷つけないように柔らかい毛の歯ブラシで、できる範囲で清掃をしてください。口をゆすぐのはぬるま湯で。冷たすぎる水や熱いお湯が刺激になり、痛みが増すことがあります。

## 冷やす



頬の上から熱を冷ますシートや保冷剤をタオルで包んだものを使って、5～10分痛む部分を冷やします。冷やし過ぎると痛みが増すこともあるので、様子を見ながら冷やしてください。

## 鎮痛剤



用法用量を守り、鎮痛剤を服用します。

- 応急処置で一時的に痛みの軽減はできますが、必ず歯科医に相談しましょう。

歯科衛生士です。

歯の痛みの原因は様々です。突然痛くなったと感じるかもしれませんが原因は以前からあり徐々に進行しているということもあります。鎮痛剤で一時的に痛みは緩和されますが、痛みの原因を治さないと更に痛みが強くなったり治療が長引くこととなります。

かかりつけ歯科を持ちいつでも口の相談をできる環境と、口の健康を維持するために定期的に通院し検診、メンテナンスを受けることが大切です。

