



歯っぴー通信



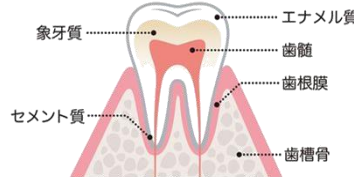
2024年
3月

NAKAI DENTAL CLINIC 中井歯科医院

歯が浮くように感じたこと、ありませんか？

歯が動いたような、浮いたような違和感。そんな感覚がある場合には、歯を支える歯周組織に問題を起こしている可能性があります。痛みを感じていないと、ついつい楽観視してしまいがちですが、場合によっては、重い歯周病にかかっている可能性もあるので注意が必要です。

歯は歯根膜と呼ばれる組織で支えられています。歯根膜は、噛んだ時に骨や歯へかかる衝撃を和らげるクッションの役割や、噛んだ時の硬さや感触といった感覚や刺激を脳へ伝えていきます。「歯が浮いている感覚」というのは、この歯根膜に何らかの血行障害を起こしていることが原因として考えられます。



「歯が浮く」症状の主な原因

- ① 疲労やストレス**
自律神経が乱れると、動機・息切れ・頭痛など全身に様々な症状があらわれ、歯根膜が血行不良になると、歯が浮くように感じます。
- ② 歯ぎしりや食いしばり**
歯ぎしり、食いしばりは睡眠中や特定の状況で無意識に行われており、歯に過度な圧力をかけます。これらが繰り返されることで、歯根膜は血行不良になり、歯が浮いている・痛いという感覚を覚えます。
- ③ 歯の治療をしたばかり**
神経を取ると、その刺激により歯根膜に血液やリンパ液が集まり、歯が浮く感覚を引き起こす可能性があります。

- ④ 歯周病にかかっている**
歯周病は進行してしまうと歯周組織の炎症が進み違和感を抱くようになり、歯が浮くような違和感が発生します。他にも歯が動くような感覚があります。
- ⑤ 歯を使いすぎている**
過度に硬いものを噛むと歯へのダメージとなります。傷んでしまった部分を修復しようと、歯根膜にリンパ液などが集まることで歯が浮いたような違和感が起こります。



「歯が浮く」症状の対処方法

- ① 疲れを感じたら、休息が大切です。**
無理をせず、十分な休養をとること。血行不良で歯が浮いているときは、セルフケアとして、しっかりとブラッシングを行い、歯肉マッサージを行って血流を良くすることで症状が緩和されます。
- ② 歯ぎしり・食いしばりにはマウスピースを装着しましょう。**
マウスピースの装着は、根本的な治療とはなりませんが、歯根膜へのダメージを防ぐための物理的なカバーとなります。
- ③ 歯の神経を治療した後は、浮く感じがします。**
歯の根の先から歯根膜に刺激が伝わる為、歯が浮いたような感じになる事がありますが、一過性のもので、通常は2~3日で治まります。
- ④ 歯周病には早めの予防歯科が大切です。**
歯石の除去・歯周ポケット内の細菌の除去を徹底的に行い、自宅でも正しく毎日のケアを続ける必要があります。
- ⑤ ダメージを回復させるために体液が集まります。**
ダメージを回復しようとして、歯根膜に血液やリンパ液が集まるため、歯が浮いたような感じになります。硬いものを食べて、歯やあごを酷使したと思ったら、硬い食べ物の摂取を控えめにし、歯にかかる圧力を減らすことが推奨されます。



お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「するめのかき揚げ」

【材料(5人分)】【分量】

刻みするめ.....40g
 酒.....大さじ1
 乾燥茎わかめ.....5g
 小麦粉.....大さじ4
 卵.....1/2個
 水.....適量
 揚げ油.....適量



- (1) するめは酒をふりかけて、ふやかしておく。
- (2) 茎わかめは水でもどし、水気を切っておく。
- (3) 小麦粉・卵・水で、てんぷらの衣を作る。
- (4) (3)に刻みするめと茎わかめを入れ、さっくり混ぜて油で揚げる。
※ 揚げすぎると、かたくなるので注意してください。



院長の挨拶コーナー

「春の訪れ」

やわらかい春の日差しがうれしい季節を迎えました。吹く風にも春の爽やかさが感じられます。

花のつぼみの膨らみにも春色の深まりが感じられ胸が躍ります。

季節の変わり目ですので、体調にはくれぐれもお気をつけください。



院長 中井 久

日本大学歯学部卒業

HP開設しました。右記QRコードから是非一度ご覧下さい。

違和感を感じたら早めの受診が大切です。

原因によっては、安静にして様子を見ていれば、自然と改善するものもありますが、「歯周病」「歯の根の先に膿が溜まっている」場合には、放置すると、悪化し、取り返しがつかない場合もあります。

自分では、原因の判断は難しいものです。**違和感を感じた場合には、できるだけ早めに受診をする事が大切です。**

中井歯科医院

志摩市大王町波切1738-2

0599-72-3188

