



歯の はなし

すぐに受診できないときには…

お口のトラブル「応急処置法」

「歯が痛い…」「詰め物が取れた…」など、お口のトラブルはいつ発生するかわかりません。すぐに歯科医院を受診できればいいのですが、12月は仕事が立て込むことが多かったり、年末年始の休診に重なってしまうことも…。そこで今回は、お口のトラブルの「応急処置法」をご紹介します。



トラブル① 歯が痛む…

歯の痛みの主な原因として考えられるのは、むし歯や歯周病、噛み合わせなどがあります。もし「眠れないほど歯が痛む」「生活や仕事に支障がある」というときは、応急処置として市販の鎮痛剤を服用してみましょう。パッケージの効果の欄に“歯の痛み”と記載のあるものを選んでください。また、患部を冷やすことも痛みを和らげる方法のひとつです。タオルで包んだ保冷剤や冷却枕などを頬側から当てて、外側から患部を冷やしましょう。なお、歯が痛くなるとつい気になって歯ブラシや爪楊枝などで患部をさわりたいくなりますが、これは痛みが悪化する可能性があるため避けてください。

トラブル② 詰め物がとれた…

「餅を食べたら、歯の詰め物がとれてしまった」というのは、お正月によくあるトラブルです。餅やキャラメルといった粘り気の強い食べ物は、歯の詰め物や被せ物などが取れやすいためご注意ください。もし詰め物が取れてもすぐに受診ができない時は、次のようなことに気を付けてください。まず、詰め物が取れた穴に食べ物のカスなどが残らないよう、丁寧に歯みがきをしましょう。また、患部の歯は削られて歯が薄くなっている部分もあるため、食事の時はできるだけその歯は使わないようにしてください。なお、自分で詰め物を歯に戻したり、くっつけたりするのは厳禁です！そして、外れた詰め物は捨てずに受診時に持参しましょう。

トラブル③ 口が臭う…

お口のニオイの原因の多くは、お口の中のトラブルです。主にむし歯、歯周病、お口の乾燥など根本的に治療が必要なものですが、「すぐに何とかしたい！」というときは、次のようなことをお試しください。まず、空腹時はお口のニオイが強くなりがちですので、食事をするをおすすめします。もし食事をする余裕がない場合は、ガムを噛んで唾液を分泌させるのも有効です。また、お茶を飲んだりお茶でうがいをしたりするのもよいでしょう。緑茶やウーロン茶には、カテキンやポリフェノールといった抗菌・消臭成分が含まれています。



トラブル④ 口内炎ができた…

お口の中にポツンとできる口内炎は大きなトラブルではないものの、食事のたびにしみたり痛んだりして意外と気になるものですね。口内炎ができた時は、貼るタイプや軟膏などの市販薬を使うと、患部をカバーして不快感を緩和することができます。また、口内炎を早く治すには、うがい薬でブクブクうがいをするのも有効だと言われていしますので、ぜひお試しください。なお、一般的な口内炎であれば2週間程度で自然に治りますが、なかなか治らない、症状が悪化してきている、同じ場所によくできるといった場合は、歯科医院を受診することをおすすめします。



症状が改善されたと思って、これはあくまで“その場しのぎ”の処置法になります。
お口のトラブルは放置せず、早めに受診するようになさってくださいね。