



歯っぴー通信



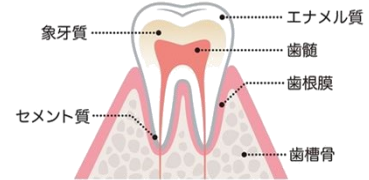
2024年
3月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

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している可能性があります。痛みを感じていないと、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ます。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。



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。**

歯周病の原因菌PG菌とは？

歯周病の原因菌は800種類を超えるほどあると言われています。その中で重度の歯周病に影響があるといわれている菌は3種類です。

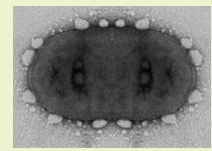
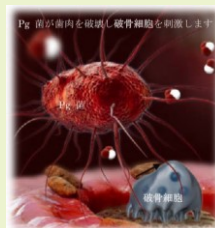
- ✓ **ポルフィモナス・ジンジバリス**
- ✓ **トロボネ・マ・デンティコーラ**
- ✓ **タンネラ・フォーサイゼンシス**

この3種類の中でも歯周病のリーダー的存在の菌が、PG菌(ポルフィモナス・ジンジバリス)になります。

このPG菌は酸素を嫌い、血を好む吸血鬼のような細菌です。普段はおとなしくしているこの菌ですが、口腔内環境が悪化しプラークや歯石により炎症が進み、出血すると血が大好物のこの菌は、数百倍から数万倍までど

んどん数を増やします。そして歯と歯の溝を深くし、歯周ポケットを形成し、歯を支える骨を溶かします。歯周ポケットを深くすればするほど、酸素が届きにくくなり、PG菌は住みやすい環境なのです。

※PG菌



★ 歯周病を遠ざける・PG菌を増やさない2つのポイント

- 1. 毎日のケアが大事！！ブラッシングを丁寧にしよう
- 2. 定期的に歯科医院で検診を受ける

歯ブラシと専門的クリーニングにより出血と4mm以上の歯周ポケットをなくします。これによりPG菌はおとなしくなります。しかし居なくなる訳ではなく、息をひそめてくれたり機会を待っています。

その機会を与えないためにも**定期検診が必要不可欠です！**

次回は、歯周病検査についてです！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧下さい