

## 歯茎の腫れは病気のサイン



歯茎というものは、ちょっと歯磨きをサボっただけでも、すぐに赤く腫れたりするものです。あなたも歯茎の腫れを経験したことはあるでしょうか？歯茎の腫れは、お口の衛生状態の悪化で起こる一時的な歯肉炎のことが多いですが、油断は禁物です。中には病気や異常が起こって腫れている場合があります。歯茎の腫れがどのような病気や異常のサインになっているのか？また、歯茎が腫れた場合の対処法についてお話ししましょう。

### 歯茎が腫れる7つの原因

歯茎が腫れる原因には次のようなものがあります。

#### 01 清掃不良による歯肉炎

これは誰にでも起こりうるもので、例えば丸一日歯磨きをしないと、歯茎の際が赤くプクッと腫れて出血しやすくなります。特に思春期のお子さんや、妊婦さんなどは、ホルモンの関係でちょっとしたことで歯茎に炎症が起こって腫れやすくなります。

#### 02 歯石が溜まっている

歯石が溜まっていると歯茎は炎症を起こし、ずっと腫れた状態になります。これは歯石の表面がザラザラしているところに、常に歯垢が絡みついていてためです。歯磨きをしても腫れを引かせることはできません。



#### 03 重度の歯周炎

歯肉炎が治らずに悪化すると歯周炎という状態に進行します。歯周炎になると歯を支えている骨が破壊されていきます。骨の破壊が進むと、歯と歯茎の溝「歯周ポケット」が深くなります。この歯周ポケットは細菌の溜まり場となって、歯茎の炎症をたびたび起こします。時には化膿して大きく腫れて強い痛みを伴ったりすることもあります。

#### 04 合っていない詰め物・被せ物

詰め物や被せ物の周囲の歯茎がいつも赤く腫れている、という場合、もしかしたらその詰め物や被せ物は合っていない可能性があります。合っていない状態というのは、どこかに段差がある状態です。そしてその段差の部分には常に細菌が繁殖している状態になっていますので、いくら歯磨きを頑張っても歯茎は腫れたままなのはもちろん、歯周病をどんどん進めてしまう原因にもなります。

#### 05 根尖性歯周炎(こんせんせいししゅうえん)

根尖性歯周炎というのは、歯根(歯の根っこ)の先端部が炎症を起こし、膿を溜めている状態です。原因は歯根の中に溜まっている細菌で、神経を取る治療をした後数年経ってから起こる場合が多いほか、歯をぶつけて中の神経が死んでしまった場合にも起こることがあります。この場合は、歯茎の際ではなく、歯根の先端相当部の歯茎を中心に腫れてきます。

#### 06 歯根破折(しこんはせつ)

歯根破折とは、歯の歯根が割れてしまっている状態です。このような状態になってしまう歯というのは通常神経は生きていませんので、必ず痛みなどの症状を感じるわけはありません。歯根が割れると、その部分から細菌感染が起こり、歯茎が腫れてきます。腫れの特徴は、割れている歯の周囲全体が広範囲で腫れることが多いです。

#### 07 薬の副作用

てんかんの薬、高血圧の薬、免疫抑制剤を飲んでいる場合、歯茎が増殖したように腫れることがあります。これは薬の副作用として出るもので、歯磨きをしてもなかなか腫れが引くことはありません。





# 歯茎が腫れた時にまずとってほしい行動



## 01

### 歯肉炎のときは・・

歯磨きをサボってしまっただけで腫れた、という場合には、とにかく歯と歯茎の境目を中心にブラシを当て、念入りに磨いてみましょう。ただし、力を入れず優しく磨いてください。また、この際歯茎から出血するとは思いますが、気にせずよく磨きましょう。これを続けるうちに2、3日で歯茎が引き締まってきます。



## 02

### 歯石が溜まっているときは・・

歯石が明らかに溜まっている、もしくは舌で触るとざらつくところがある場合には、歯石を歯科医院で落としてもらう必要があります。残念ながら歯磨きで歯石は落ちませんし、自分で取ろうと思っても落とせるものではありません。放置しておくとう歯周炎になってしまう危険性があるので、歯石は定期的に歯科医院で落とすしか方法はないのです。



## 03

### ひどい歯周炎がある場合には・・

このような場合は、すぐに歯科医院に行って歯周病治療をしてもらいましょう。歯周病がある程度進行していても、歯科医院で定期的にケアをしていれば、歯茎が極力炎症を起こさないようにすることはできます。ある程度の深さの歯周ポケットがあると、家庭の歯磨きだけでは歯周ポケットの汚れを落とすことができません。歯を長年にわたり健康な状態でもたせるためにも、定期的な歯科医院でのメンテナンスが欠かせません。



## 04

### 詰め物・被せ物の際が腫れているときは・・

明らかに詰め物・被せ物のところだけ腫れている場合には、一度歯科医院で診てもらわなければならないことが必要です。詰め物・被せ物がぴったりと適合しているのかをチェックしてもらいましょう。原因が詰め物・被せ物の場合は、作り直してもらう必要があります。今の時代、詰め物や被せ物はいろいろな材料が選べます。より歯にやさしい材料を選ぶという選択肢もあります。



## 05

### 歯茎の奥の方が腫れて痛い場合には・・

歯茎の際でなく、奥の部分が腫れている場合には根の治療をしなければならない可能性が高いです。放置しておくとう激痛になったり、大きく腫れてくる可能性もあるので早めに歯科医院を受診しましょう。



## 06

### 歯茎が広い範囲で腫れている場合は・・

神経を抜いている歯の歯茎が広い範囲で腫れている場合には、歯根が割れている可能性があります。もし歯根が割れている場合、周囲の骨がどんどん溶かされ、感染が広がりますので、早めの対処が必要になります。まずは、歯科医院でレントゲン撮ってもらい、原因を特定してもらいましょう。放置していても決してよくなることはありませんので、できるだけ早く歯科医に診てもらわなければならないことが重要です。



## 07

### 薬の影響の場合は・・

薬の副作用で歯茎が腫れている場合、歯磨きに支障が出ない程度であればそのまま様子を見ることもありますが、腫れた歯茎のせいでうまく歯磨きができない、というような問題を起こす場合には、歯茎を切除することもあります。また、医科の担当医に相談し薬剤の変更を相談することもあります。



「歯茎の腫れ」は、あなたも経験されているかも知れません。少しの腫れ程度なら放置しがちなものこの症状の特徴といえます。

ちょっと疲れているのかな？という自己判断で様子見した結果、病気が進行してしまうこともありえます。

歯茎が腫れるということは、何か病気が進行しているサインだと思わなければならないことが必要です。

まずは、歯科医院でプロのチェックを受けてください。

それが、いつまでもご自分の歯を長く持たせる秘訣ですよ。

