



# 歯っぴー通信



2024年  
9月

IIJIMA DENTAL CLINIC いいじま歯科クリニック

## 歯の痛みはむし歯だけではありません

「歯が折れる・欠ける」というような状態は、とても痛そうですよね。見えている歯の部分に欠けたり折れたりすることを「**歯冠破折(しかんはせつ)**」と言います。歯の根の部分にヒビが入ったり、割れてしまった状態のことを「**歯根破折(しこんはせつ)**」と言います。

歯冠破折は、詰め物や差し歯タイプの被せもの等で治すことができます。しかし、歯根破折は、破折の状態が比較的小さい場合には治せる余地もありますが、そうでない場合は抜歯になってしまいます。歯根破折は表から見えない歯ぐきの中で起こるため、なかなか気づきにくく重症化してしまうケースが多いのです。

### 歯根破折はなぜ起きる？

#### ① 歯の神経を取った

根管治療で歯髄(歯の神経・血管)を取り除いた歯で起きています。弱っている上に歯髄を失ってさらにもろくなったことで、破折を起こしやすくなるのです。

#### ② 歯ぎしり・食いしばり

歯ぎしりや食いしばりのクセがあると、咬む力のバランスが偏って、一部分の歯に過度な負担がかかってしまいます。

#### ③ 金属の土台

重度の虫歯治療で被せ物を装着する際に土台が金属製の場合、天然歯より硬い金属が歯根に負担をかけて破折を招きやすくなる。



### お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「発芽玄米入りタコごはん」

#### 【材料(4人分)】【分量】

米……………1合  
発芽玄米……………1合  
しょうが(みじん切り)……………小さじ1  
花椒……………6粒  
ゆでだこ……………200g  
酒……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1.5  
万能ネギ……………2本



- (1) 米はといでざるにあげておく。
- (2) フライパンに油をしき、しょうがのみじん切りと花椒を入れて弱火で香りをたてたら、中火にして、薄切りにしたゆでだこを加える。
- (3) 全体に油がまわったところで酒と醤油を入れてひといためしたら、ざるをつかってタコと汁をわけける。
- (4) 炊飯器に米と発芽玄米を入れたら、3の汁を加え、2合の目盛まで水を加え炊く。
- (5) 炊きあがったら、3のタコを加えて混ぜ、上に万能ネギのみじん切りを散らす。

### 歯根破折の症状

歯根破折は、以下のような症状があります。

- **噛むと痛い**  
普段は痛くなくても咀嚼時に痛む場合があります
- **何もしなくてもズキズキ痛い**  
虫歯がなく歯が痛む場合など
- **歯茎にできもの**  
破折部位から感染するとフィステルという、できものができます
- **歯肉の腫れ、出血、膿**  
部分的に歯肉に歯槽膿漏のような症状が現れることがあります
- **口臭**  
細菌の増殖や膿からくる口臭が発生することがあります
- **歯の動揺**  
歯がグラグラして、脱落しそうになります



### 歯根破折を起こさないための予防方法

歯根破折は治療が非常に難しく、抜歯が必要となることが多い怖い病気です。予防のためには、**むし歯を作らないこと・むし歯の早期発見早期治療が重要です**。初期むし歯は自覚症状がなく、気が付かないことが多いです。**定期健診でお口の健康を維持しましょう！**

またすでに神経の治療をしている歯がある場合は、**歯が割れにくい土台に変えたり、寝ているときにマウスピースを使うこと**なども効果的です。



院長の挨拶コーナー

「秋の気配」

まだまだ暑さが残っていますが、9月に入り、少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。

夏の疲れが出やすい時期でもあるので、しっかりと体を休めて下さい。



院長 飯島 浩  
日本歯科大学新潟歯学部卒業



いいじま 歯科  
クリニック

新発田市  
新栄町  
2丁目2-3

0254-23-0648



QRコードからHPをご覧ください