



# 歯っぴー通信



2024年  
10月

IIJIMA DENTAL CLINIC いいじま歯科クリニック

## 放っておくと危険！親知らずのトラブルと対策法

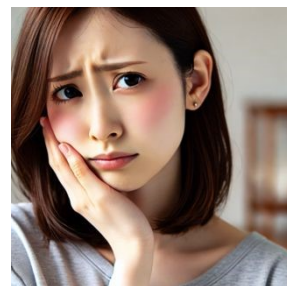
親知らずとは、大人の奥歯の中で8番目、最も後ろに位置する歯であり、「第三大臼歯」というのが正式な呼び方です。永久歯は通常、15歳前後で生え揃いますが、親知らずだけは生える時期が10代後半から20代前半と、遅れて生えてきます。「親に知られることなく生えてくる歯」であることから親知らずと呼ばれています。不思議なことに、そもそも、親知らずは人によって上下左右4本生える方や、1~3本の方、そして生まれつき全く生えない方など、様々なパターンがあります。

### 親知らずが引き起こす典型的なトラブル

- ・ **痛みや炎症**：歯茎や周囲の組織が腫れることがある。
- ・ **隣の歯を押す**：斜めや横向きに生えると、隣の歯に圧力がかかり歯並びが乱れる。
- ・ **埋伏歯**：親知らずが完全に生えず、歯茎や骨に埋もれる場合がある。

### 放置した場合のリスク

- ・ **むし歯**：親知らずが磨きにくく、むし歯になりやすい。
- ・ **歯並びの悪化**：隣の歯を押すことで全体的な歯並びが乱れる可能性がある。
- ・ **歯周病**：周囲の歯茎が炎症を起こし、歯周病が進行するリスクが高まる。



### 親知らずを抜く必要がある場合

- ・ **痛みや炎症がある**  
親知らずが正しく生えず、痛みや腫れを引き起こす場合。
- ・ **隣の歯に悪影響**  
隣の歯を押して歯並びに悪影響を与える場合。
- ・ **虫歯や歯周病のリスク**  
親知らずが磨きにくく、虫歯や歯周病になりやすい場合。



### 親知らずを抜かなくても良い場合

- ・ **正常に生えている**  
まっすぐに生えて問題がない場合。
- ・ **痛みや症状がない**  
特にトラブルを引き起こしていない場合。
- ・ **他の歯に影響がない**  
隣の歯や歯並びに影響を与えていない場合。

### 親知らずの予防や日常的なケア

親知らずが生えている場合、トラブルを防ぐためには日常的な口腔ケアが重要です。定期的な歯科検診を受けることや、歯磨きの工夫で親知らず周辺の清潔を保つことが大切です。

#### 日常的なケア方法

- ・ **丁寧な歯磨き**  
特に親知らず周辺を注意して磨く。
- ・ **デンタルフロスや歯間ブラシの使用**  
親知らず周辺の汚れをしっかりと取り除く。
- ・ **定期的な歯科検診**  
親知らずの状態を確認し、早期にトラブルを発見する。
- ・ **痛みや腫れがあればすぐに受診**  
異常を感じたら早めに相談する。



### お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「さんまとミニトマトの  
ロール焼き」

【材料(6個2人分)】【分量】

さんまフィレ	.....6枚
ミニトマト	.....6個
大葉	.....6枚
塩・胡椒	.....少々
にんにく(すりおろし)	.....少々
パン粉	.....大さじ2
オリーブオイル	.....適量
レタスなど	.....適宜



- (1) さんまににんにくをすり、塩とこしょうをふり、縦半分に切った大葉を並べて敷き、ヘタを取ったミニトマトを包んでようじでとめる。
- (2) 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、①を並べ、パン粉をふりかけ、オリーブオイルを全体にふりかける。5分程度焼く。
- (3) ようじを取り、レタスなどと共に皿に盛り付ける。



院長の挨拶コーナー

「深まる秋」

秋が深まり、朝晩は少しひんやりし、日中も過ごしやすい季節になってきましたね。

外の景色も少しずつ秋色に変わり、散歩するのが楽しい季節です。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、お身体に気をつけてお過ごしください。



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