

# リキタケDC通信





# 日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

## 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。



#### 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/Œ
١		
	大葉	••6枚
	塩·胡椒 ······	/>/-
	にんにく(すりおろし)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
	パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ナオじっ
	オリーブオイル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	▪適量
	レタスなど ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	- 油宁
	レノハゆし	地田



- さんまににんにくをぬり、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。 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、 (1)
- オリーブオイルを全体にふりかける。5分程度焼く。 ようじを取り、レタスなどと共に皿に盛り付ける。

スタッフの励みと振り返りに なりますので、リキタケ歯科 へのコメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次 九州大学歯学部卒 東京医科歯科大学大学院修了

#### 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

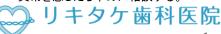
- 正常に生えている まっすぐに生えて問題がない場合。
- 痛みや症状がない 特にトラブルを引き起こしていない場合。
- 他の歯に影響がない 隣の歯や歯並びに影響を与えていない場合。

#### 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。



池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい