



リキタケDC通信



2025年
6月

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

梅雨の時期に増える「歯の痛み」や「歯ぐきの腫れ」

雨の日が続く梅雨の季節。実はこの時期、「なんとなく歯が痛い」「歯ぐきが腫れている気がする」と感じて来院される方が増える傾向があります。気圧や湿度、寒暖差が体に与える影響と同じように、お口の中にもさまざまな変化が起こっているのです。

【なぜ梅雨に歯が痛くなるの？】

・気圧の変化による歯の痛み：

特に以前治療した歯や、むし歯のある歯は、気圧の低下により内部の圧力バランスが崩れ、うずくような痛みを感じることがあります。

・歯ぐきの腫れ・出血：

湿度や気温の変化により免疫力が低下すると、歯周病菌が活性化しやすくなり、歯ぐきの腫れや出血、口臭が強くなる場合があります。

・かみ合わせの違和感や顎のだるさ：

気圧の変化は顎の関節にも影響を与え、普段は気にならなかった痛みや違和感を引き起こす場合もあります。

こうした症状は「気のせい」と思って放置しがちですが、実はお口のトラブルが進行しているサインであることも少なくありません。



お口の健康レシピ

「ズッキーニの チーズ焼き」

【材料(2人分)】【分量】

ズッキーニ 1本
タマネギ 1/3個弱
ベーコン 15g
ピザ用チーズ 40g
＜A＞
コンソメ 小さじ1/2
塩・胡椒 少々



- (1) ズッキーニは縦に切り、スプーンで中身をくり抜く。耐熱皿にのせてラップをし、600wで3分加熱する。
- (2) くり抜いたズッキーニの中身はみじん切りにする。
- (3) フライパンを中火で熱し、油を引いたら(2)のズッキーニ(中身)とタマネギ、ベーコンを炒め、＜A＞を加えてさらに炒める。
- (4) (1)のズッキーニの窪みに(3)の具を入れピザ用チーズを乗せる。
- (5) オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。



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
東京科学大学
(前東京医科歯科大学)大学院修了

梅雨の時期こそ「予防」と「早めの対処」を

日常生活で実践できるポイントをいくつかご紹介します。

1. いつも以上に丁寧な口腔ケアを

雨の日が続くと気分も沈みがちで、歯磨きがおろそかになることも。この時期こそ丁寧なブラッシングを意識し、歯間ブラシやフロスも活用しましょう。



2. 体調管理もお口の健康の一部

口のトラブルは体調やストレスとも関係があります。睡眠・栄養・運動で免疫力を保つことが、お口の健康にもつながります。

3. 少しの違和感でも放置しない

「我慢できるから」と放置すると悪化することもある。小さなむし歯や歯周病のサインは、早めの治療が大切です。

4. 定期的なメンテナンスで安心を

この時期は、歯科でのプロのケアが効果的です。歯石除去や歯周病チェック、義歯の調整など、気になることはお気軽にご相談ください。



今こそ予防

梅雨は気分も体調もゆらぎやすい時期。そんなときこそ「お口の中から整える」ことを意識してみませんか？
不調のサインに耳を傾け、健康な毎日と一緒に守っていきましょう！



リキタケ歯科医院

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



QRコードからHPをご覧ください