



# リキタケDC通信



2024年  
12月

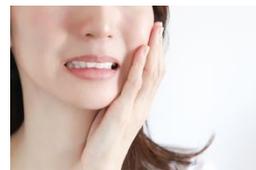
日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

## 冬は歯が痛くなりやすい！？

冬の寒さは身にしみるだけでなくお口の中に影響を与えることがあるということをご存知でしょうか？  
実は冬になるとむし歯や歯周病ではないのに歯が痛いと訴える患者さんは多いのです。

### 寒さによる歯の痛みの原因

- ① 歯ぎしり / 食いしばり  
寒くなり、無意識に歯を食いしばっていることが考えられます。
- ② 知覚過敏  
歯の象牙質と呼ばれる部分に寒気や冷気が入り込んで痛みを感じることもあります。
- ③ お口の乾燥  
唾液の分泌不足でむし歯になりやすくなるため、歯の痛みにつながると考えられます。
- ④ 風邪による副鼻腔炎の痛み  
副鼻腔は上顎の歯の根に近く、副鼻腔炎になると上顎の奥歯が痛くなることもあります。



### お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「サーモンの  
ボン酢バターソース」

#### 【材料(2人分)】【分量】

生さけ(切り身) .....2切  
 ほうれん草 .....80g  
 バター .....5g  
 - A -  
 ぼん酢しょうゆ.....小さじ2(12g)  
 バター .....5g



- (1) さけは皮を除きひと口大に切り、塩少々・酒小さじ1をかけて約10分おく。
- (2) ほうれん草はやわらかくなるまで茹で、ざるに上げる。水けを絞って1cm幅に切る。耐熱容器に入れてバターをのせ、ゆったりとラップをかけ、電子レンジで約1分加熱し、器に広げる。
- (3) (1)のさけの水気をキッチンペーパーでふき、両面に薄力粉をまぶす。
- (4) フライパンにオリーブ油をいれて火にかけ、(3)のさけを並べて中火で両面を焼き、中まで火を通す。火を止め、Aを加えてさけに絡め、(2)の器に盛る。



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

### 冬の歯痛対策

#### ・食いしばらないように意識する

寒さで食いしばらないように温かくしたり、かみしめないように意識してみてください。睡眠時(無意識)のくいしばりや歯ぎしりにはマウスピースを装着しましょう。



#### ・うがいはぬるま湯で行う

知覚過敏の方は、知覚過敏用歯みがき剤の使用が有効です。冷たい水でうがいをするとしみやすいため、うがいはぬるま湯で行うようにしましょう。



#### ・唾液を分泌させ、お口の乾燥を防ぐ

お口の中が乾燥しないように、冬でもこまめに水分を摂取しましょう。唾液が出やすいものを食べたり、ガムをかむなど、唾液の分泌を促すことも効果的です。

#### ・風邪を予防する

奥歯が痛み、歯科医院で診てもらっても問題がないケースは、副鼻腔炎の可能性がります。手洗い・うがいを意識し、マスクをして予防し、風邪や鼻炎を悪化させないことが大切です。



### 年末年始になる前に

冬の歯痛にはいろいろな原因があります。それがむし歯によるものでなかったとしても、年末年始のお休みに入る前にご自身の口腔内の状態を確認してみましょう。



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