Smile Letter
2020
11

歯が痛い時にはNGです！

こんにちは。だんだんと気温も冷えはじめ、
冬の到来を感じる今日このごろ。

そんな寒い日には
温かい湯船にゆっくり浸かりたいものです。

しかし…

歯が痛い時に体を温めると
もっと痛くなってしまうことも！？

というわけで今回は、
仕事中や深夜など
病院に行けない状況で**歯が痛くなった時**に
『応急処置としてやっていいこと』、
逆に
『絶対にやってはいけないこと』
をご紹介したいと思います。

◆歯が痛い時の応急処置

市販の鎮痛剤を利用する

まずは痛み止めの薬を使用しましょう。
そのさいには、
必ず効能に「歯の痛み」があること
を確認してください。

※妊娠中の方は、使用前に必ず
医師や薬剤師までご相談ください

飲み薬の場合、
飲んでから効果が出るまでに
少し時間がかかります。

他にも、歯痛専用の
「患部に直接塗る即効性の高い薬」
などがあります。

いずれも、かなり進行したむし歯などには
効果が薄いことがあるのでご注意ください。

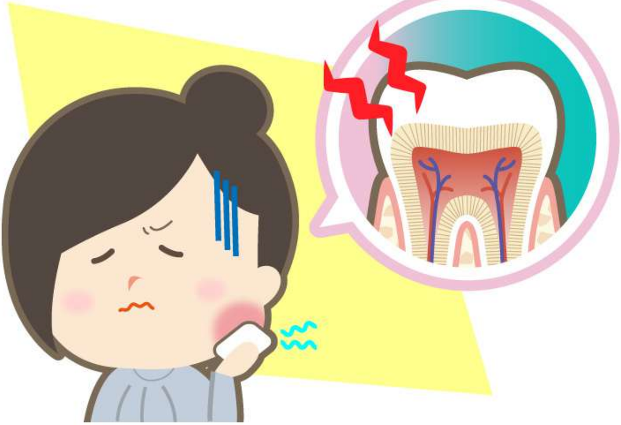
※薬を服用しても、
むし歯が治るわけではありません

適度に冷却する

歯痛のほとんどの原因は
歯の神経――いわゆる歯髄の炎症です。

そういった炎症をおさえるには
「冷やす」のが基本。

冷たいタオルや冷却シートなどで
患部を冷やしましょう。



「冷やし過ぎ」は血行不良など
別の悪影響を招きますので
ほどほどが肝心です。

◆絶対にやってはいけないこと

歯医者に行くまでのガマン…と思って、
以下の行動は控えていただくのがオススメです。

患部を温める

冷やすのが効果的なので、
当然、温めるのは逆効果！

「歯の神経が圧迫されて痛い状態」
ですので、
温めてしまうと血行が良くなり、
さらに神経が圧迫されてしまうことに。

そのため、歯が痛む時の入浴は
シャワー程度にとどめておきましょう。

また、激しい運動も
血行が良くなるため同じくNG。
力を入れた時にうっかり食いしばってしまい、
歯にダメージを与えてしまう可能性も…。

飲酒・喫煙

「お酒に酔って痛みを麻痺させよう」
「リラックスして痛みをやわらげたい」

などと考えてしまうかもしれませんが、
歯が痛い時にはどちらも有害！

お酒を飲んで血行がよくなると、
体を温めた時と同様に
神経が圧迫されてしまうことに。

また、タバコに含まれる成分は
患部を刺激してしまったり、
免疫力を低下させますので、
症状が悪化してしまう恐れがあります。

このように、お酒やタバコは
かえって痛みが増す結果を招く
ことになります。

大好きな方にとっては
辛いかもしれませんが、
歯が痛い時にはお控えください。

患部を触る

ついつい気になって
触りたくなってしまうかもしれませんが
症状が悪化する可能性があるので
ガマンしましょう！
触れた指から細菌が付着してしまうなど、
痛みが増す原因となることがあります。

「歯が痛い時にやっていいこと」
「絶対にやってはいけないこと」
いかがでしたか。

不意に歯が痛くなった時には
ぜひお試しください。

ただし！

繰り返しとなりますが
これらはあくまでも応急処置。

早めに治療をしないと
歯の寿命はどんどん短くなりますので、
痛みが出たら必ず歯科を受診してくださいね。

SEE YOU
NEXT TIME