

# 歯は口より、 ものを言い!?

小池デンタル  
クリニック発



歯科治療中の食事  
—かたいものは苦手です—

『歯医者さんに行って治療を受ける』という、『チューンという嫌な音』や『歯を削られる』とか『注射がこわい…』など、行く前までの最初の一步が大変だと思います。さらに歯医者に行くとき1回の通院では済まない場合が多いですね。歯は自然に治ったりはしませんから、我慢をすればするほど歯がバイ菌に溶かされてしまうため、結果として治療を長引かせてしまう場合や、診療内容の複雑化や高度化などの理由で治療が長期間になる場合があります。となると、仮歯や仮封(仮どめ)などの『仮』のモノを長い間使用する場合なども多くなってきます。

では、仮歯などは自分の歯のように『よく噛んで食べる』方がいいのでしょうか?

答えは『NO!』です。さらにどちらかといえば『かたいもの』より『やわらかいもの』の方がより良い治療結果への手助けとなったりします。また、歯茎や骨に対して外科処置を行った場合も同様に『かたいもの』より『やわらかいもの』を食べるようにした方が、経過が良くなりやすいのです。

健康な歯であれば頑張って『よく噛んで食べる』方が当然いいのですが、治療中だと『噛む力』が治癒の妨げとなり、治療が順調に進まなくなってしまうこともあります。ではどんな状態のとき『やわらかいもの』を食べるようにした方がいいのでしょうか?

## 歯の根の治療中

歯の根っこの部分に薬が置いてあり、噛み合わせの面に近いところを仮封(仮どめ)されています(さらに仮歯が被せられている場合もあります)。仮封は『仮』ですから『外せる』ものなので『外れる』場合も当然あります。かたいものを噛めば、当たり前ですが、割れる可能性が大きくなります。仮封が外れるとせっかくの薬がもれるどころか、外からバイ菌が入り込み悪化してしまう場合があります。

## 仮歯

見た目や噛み合わせの理由などで、『仮』にレジン(プラスチック樹脂)を使って作られた被せ物です。1本の被せ物の仮歯や数本の連続した仮歯(ブリッジの仮歯など)や、場合によってはお口の中すべての歯が仮歯の状態ということもあります。レジンでできているので、あまり強い力がかかると割れてしまう場合があります。仮歯も取り外しができるものなので、『外れる』場合が当然あります。レジンですからガムやお餅などの粘着性のものとくっつきやすいので注意が必要です。

## 新しい入れ歯

入れ歯は歯茎で噛む力(一部～全部)を受け止めます。入れ歯は硬く、歯茎はやわらかいため、慣れないうちに頑張りすぎると歯茎を傷つけ、痛みで使い続けられなくなったりします。『入れ歯』と『歯茎』の関係を『新しいかたい靴』と『靴づれ』に例えるとイメージしやすいかもしれません。『新しいかたい靴』でいきなり走ったりすれば『靴づれ』になりやすいですね!

## 外科処置後

簡単な抜歯であればあまり気にしなくてもいいですが、歯茎を切ったり縫ったり、骨を削ったりなどをした場合、1週間程度は噛むことで傷口が開きやすく、噛む力をかけると治癒が遅くなりがちです。場合によって2週間程度は腫れて口が開きにくくなります。親知らずをイメージするとわかりやすいかも。インプラントを顎に埋めた後も2週間程度は骨とインプラントがくっつき始める大切な時期ですので、できるだけ刺激を与えない方がいいですね。

だいたいこんなときには強く噛まない方がいいことはわかっていただけでしょうか。

では最後に今回のまとめとしてもう一度。

『歯科治療中の食事 —かたいものは苦手です—』

院長 小池秀行

歯学博士 日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯(義歯)、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。

社団法人日本補綴歯科学会 <http://www.hotetsu.com/p1.html>