

『歯の痛み』

最近、歯が痛くて歯医者に行ったが、「歯は悪くない」と言われたという人の話をよく聞くので、取り上げてみます。

◎歯から来る歯の痛み

虫歯

知覚過敏

歯が折れたり割れたりとの損傷

親知らず

◎歯周病

歯を支える歯ぐきや骨などの組織が破壊される炎症性疾患の総称。歯周病の原因は、主に歯に付着した歯周病菌。

ここまでではイメージしやすい歯の痛みの原因ですし、歯医者さんで対応してもらおう範囲の歯の痛みだと思えます。

◎歯以外に原因のある歯の痛み

●筋・筋膜性

●あごの筋肉痛に由来する痛み。あごの筋肉のある点を強く押すと、歯痛が再現されるのが特徴。

●神経障害性

●神経痛症状として歯に痛みが出る状態。

●神経血管性

●片頭痛や群発頭痛の症状の一つに歯痛を生じる場合があります。

●心臓性

●心筋梗塞などの心疾患に関連した歯痛。

●運動により痛みが生じることが報告されています。

●上顎洞性

●上あごの奥の空間に炎症が生じたことでおこる歯の痛み。

他にも統合失調症やうつ病にもなう歯の痛みやはっきりと分類できないものもあります。

◎私自身の経験

2025年2月の寒い深夜。布団から背中が出ていて寒さと背中から後頭部、下あご（歯の生え際）の痛みで目が覚めました。特に下あごは割れるのではないかと思うほどの痛みでした。

とにかく寒かったので、エアコンのスイッチを入れて、布団に潜り込むと、部屋が暖かくなるころには痛みもなくなり、また眠っていました。

これなどは筋筋膜性歯痛と神経障害性歯痛の要素が大きかったと思います。

◎歯痛に関連する神経

歯痛は三叉神経という神経によって脳に伝えられます。この神経は、耳のあたりから三方向に分かれて顔全体に分布し、上の歯の痛みは第2枝（上顎神経）、下の歯の痛みは第3枝（下顎神経）を通って脳に伝わります。

三叉神経は、歯痛だけでなく顔の感覚を脳に伝える重要な神経で、触覚、痛覚、温度覚などの情報をキャッチしています。

奥歯の痛みは、三叉神経の分岐点に近い部分に発生するため、第2枝と第3枝のどちらかを通って伝わっているのかがわかりづらく、上か下かの判断が難しくなることがあります。

現代は多

くのストレスがあり、筋肉が緊張して頭蓋骨にひずみをもたらし、います。

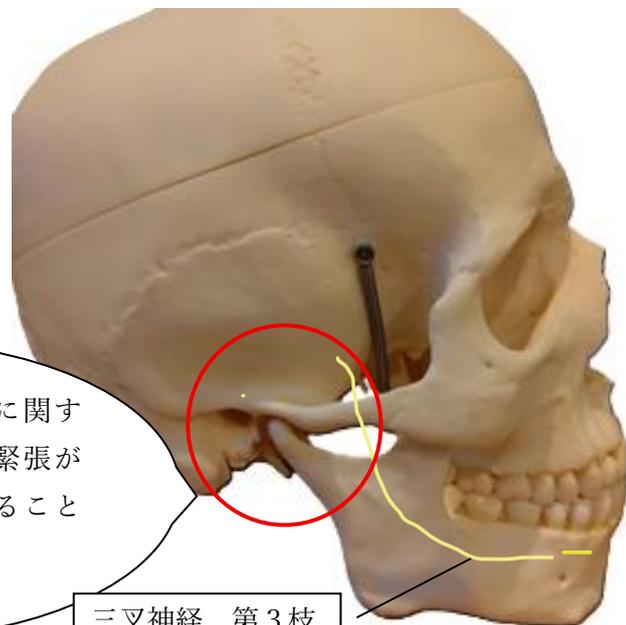
噛む筋肉を

リラックスさ

せるにはガム

やグミを噛むのをオススメします。

適度に緊張させることで、「緊張の後の弛緩」を得ることが期待できます。



この辺りには噛むことに関する筋肉があり、筋肉の緊張が神経に負担を与えていることが多いです。

三叉神経 第3枝