

かむカム

読んでトクするお口の情報誌

No. 50

2026 春号

8020 をめざして健康な生活を

「8020」とは 80 歳になっても健康な歯を 20 本以上残そうという運動です

大特集

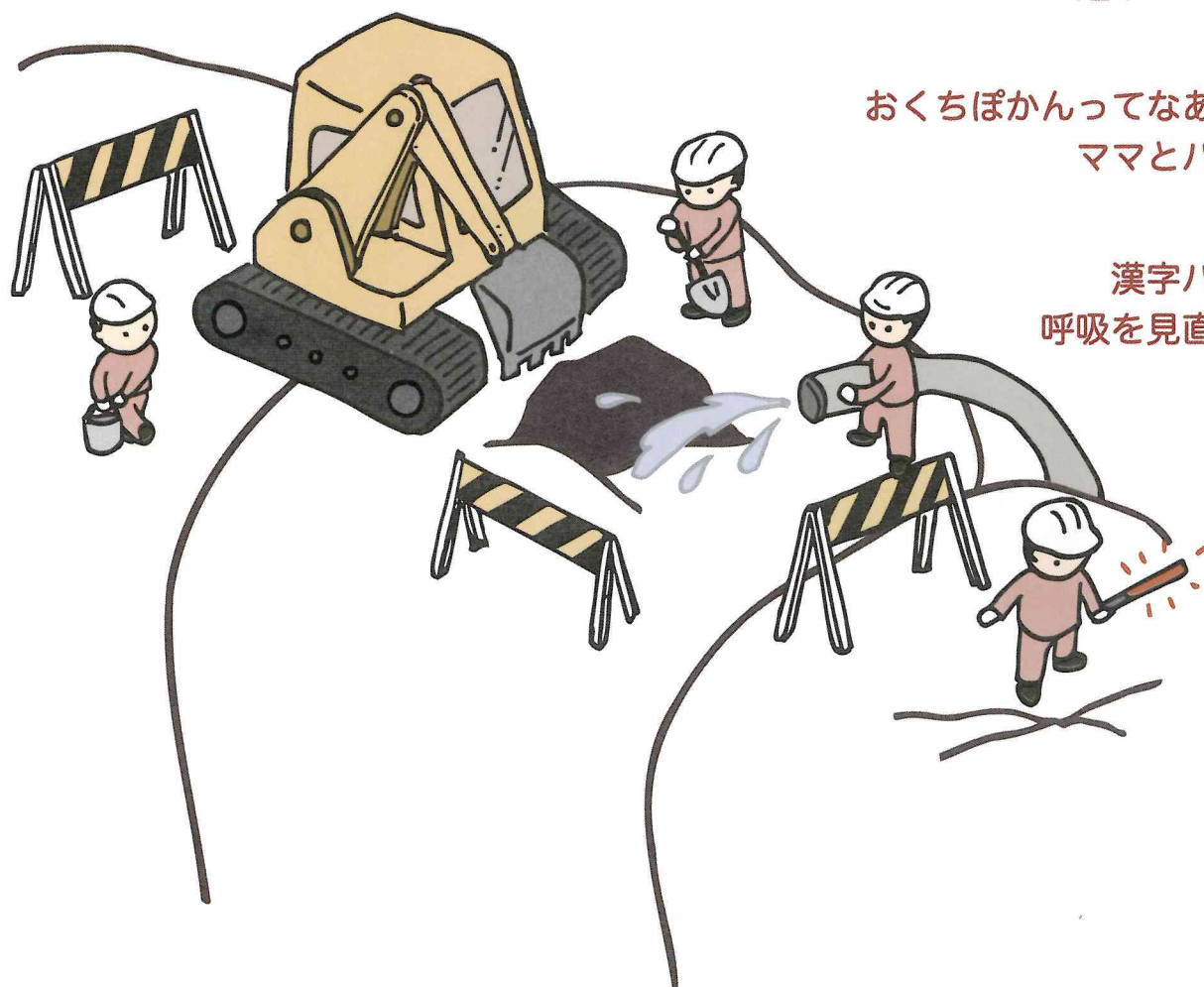
歯の根っこの治療はなぜ長いの？

歯の根っこの治療はなぜ長いの？ 02

歯の根っこの治療（根管治療）を避けるために 05

おくちぼかんってなあに？ ママとパパへ 06

漢字パズル 呼吸を見直そう 08



編集後記

今号は治療に焦点を当てた特集でした。歯の根っこの治療という、痛みへの不安や受診の負担等でネガティブに考えがちですが、その手間こそが歯を守る・残す決め手になります。8020達成のためにも、日頃からのケアと定期的な受診を心がけたいですね。（益子）

呼吸を見直そう 呼吸法でリラックス

認定心理士 長谷川 晴美

呼吸は自律神経と密接に関係しています。深くゆっくりとした呼吸は副交感神経を優位にし、心身を落ち着かせる効果があります。逆に浅く速い呼吸は交感神経を優位にし、緊張や不安を高めてしまいます。

ストレスが多いときや緊張しているときはもちろんのこと、体調不良のとき、疲れているときも呼吸が浅くなっています。成人の正常な呼吸数は12～20回/分が標準的とされています。普段の1分間の呼吸数を確認してみましょう。

年齢層	新生児	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	成人
平均呼吸数(回/分)	30～70	25～55	20～30	21～25	19～21	18～20	12～20

※高齢者：1分間に10～30回程度 成人より呼吸数が多くなる傾向があり、個人差も大きいので、あくまで目安

呼吸法でリラックス

リラックス / 基本呼吸法

鼻から吸うことで自然に腹式呼吸になり深い呼吸になります。普段から鼻呼吸を意識しましょう。

鼻呼吸をするメリット

- 鼻呼吸は、
- ①吸い込む空気の浄化
- ②加湿効果
- ③睡眠の質向上
- ④免疫力の向上
- などうれしい効果がある呼吸法です。

呼吸を意識することで心の安定につながります。忙しい日々の中で、ほんの数分でも呼吸に向き合う時間を持ってみませんか。



※座位・または仰向けもOK！

背筋を伸ばしてリラックスした姿勢

4秒 鼻から吸う

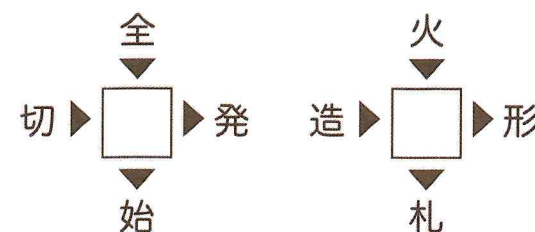
8秒

口または鼻から気持ち良く吐ける方

※自分に合った秒数でOK（3秒吸って6秒吐く・5秒吸って10秒吐く等）

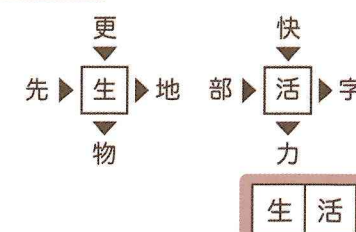
Q

矢印の方向に沿って二字熟語が4つできるよう、真ん中に漢字を当てはめてください。真ん中の漢字によってできる二字熟語が答えとなります。



答え

例題



はがきに答え・住所・氏名（ふりがな）・かむカム入手場所・本誌を読んだ感想を書いてお送りいただくか、右のQRコードよりご応募ください。抽選で記念品をお送りします。※切は令和8年5月末日の消印有効です。



〒231-0037 横浜市中区富士見町 3-1 神奈川県総合医療会館内 公益財団法人かながわ健康財団「かむカム」係



歯の根っこの治療はなぜ長いのか？

歯科医師 伊東 聡

むし歯ができてしまった人の中に、「歯の根の治療」をされた方がいらっしゃると思います。

「歯の根の治療」「根っこの消毒」などと言われ、歯の中を少しだけいじられ、「一週間後にまた消毒しましょう」と言われる治療です。

日々診療に向かっていると、患者様からは「何をやっているかわからない」「痛くもないのに何回も通わされる」「長い時には半年以上治療がかかる」などの歯科治療に関する「不快感」につながっていくことが多いと感じます。

今回はこの根の治療についてご説明いたします。

そもそも、根の治療は何を治す治療？

根の治療はむし歯の治療の一つです。歯の中にある神経（歯髄）が炎症を起こしたり、感染したり、ひどい場合にはそれが骨に伝わり骨の中で広がってしまった状態を治す治療です。

いずれも放置すると、更なる痛みの増大や歯の喪失を起こすため、歯を残すために大切な治療です。

どんな症状があるの？

急性炎症

急性炎症では、水やお湯による痛み、自発的な激しい痛み、噛んだ時の痛み、腫れなどが生じます。
痛みの原因は死んでいく神経が発するものと、膿が骨を圧迫する痛みがあります。

慢性炎症

慢性炎症は、同じようなことが非常にゆっくり進行しますので、症状が現れることが少なく、レントゲンなどで見つかることが多いです。また、歯ぐきにニキビのようなおできができることもあります。

むし歯菌が歯の内部に広がり、神経（歯髄）を腐敗させたり、骨に膿を溜めたりする

治療前

神経が腐敗

膿が骨を圧迫

歯の根の治療何をしているの？

むし歯の除去

ダメになってしまった神経の除去
（元凶であるむし歯をとり、感染した歯髄や感染した歯の内部を専用の器具で除去します。）

洗浄消毒

薬剤で洗浄し、内部を清潔にします。

根管の乾燥と充填

根の中をよく乾燥し、ゴムのような薬で密封します。

型とり

被せ物を入れるため、型取りをします。

土台の築造

上部の歯を、金属、ガラスファイバー、レジンなどを使い補強します。型をとって作る場合もあります。

被せ物の装着

できあがったものを装着します。

私自身が、ちょうどワイヤー矯正かマウスピース矯正かで悩んでいたため、メリットデメリットを簡潔に提示してあり分かりやすかったです。歯並びは今後、健康に生活するための大前提になるかと思うので、8020を意識していきます！（逗子市 HM 様）

骨の成長、骨密度のこと、食事についてとてもよくわかりました。骨密度が低い治療を受けています。これからも続けたいと思います。（平塚市 TT 様）

マウスピース矯正の見解、興味深いです。歯に関する治療法など、メリットもデメリットも正直に分かりやすく伝えていただける記事が有り難いです。（横浜市 KG 様）

マウスピース矯正のメリット・デメリットがわかった。矯正する場合は日頃からケアもしっかりしていく必要があると感じた。また、骨密度が将来低下し過ぎないために、今のうちから十分なカルシウムを摂っておくべきだと感じた。（横浜市 OM 様）

Voice





毎日のセルフケアの大切さ

予防の基本は、やはり毎日のセルフケアです。フッ素入りの歯みがき粉は歯を強くし、初期のむし歯を修復する働きが期待できます。歯ブラシだけでは取り切れない歯と歯の間や歯ぐきの境目には、デンタルフロスや歯間ブラシを組み合わせてみましょう。これにより歯ブラシが届かない部分の汚れを効率的に落とすことができます。特に夜寝る前は、1日の汚れをしっかり落とすつもりで丁寧に行うことが大切です。



歯科医院での定期検診

どんなに丁寧にセルフケアをしても、完全に汚れを取りきくことは難しいものです。歯科医院での定期検診やプロフェッショナルケアを続けることで、根管治療を避け、健康な歯を保つことができます。今日からの小さな習慣づくりが、将来の大きな財産になるのです。



むし歯が進行して神経(歯髄)にまで細菌が到達すると、「根管治療」が必要になります。根管治療は歯を残すための大切な処置ですが、回数がかかり患者さんにとって負担の大きい治療です。だからこそ、大切なのは「根管治療にならないように予防すること」です。



歯科衛生士 天野 理江

歯の根っこの治療 (根管治療)を避けるために 毎日のケアと定期検診のすすめ

予防がいちばんの治療

「治療が必要になってから歯科医院へ行く」のではなく、「予防のために通う」ことが、神経を守り歯を長持ちさせる最良の方法です。毎日の丁寧なセルフケアと、定期検診でのプロフェッショナルケアを続けることで、根管治療を避け、健康な歯を保つことができます。今日からの小さな習慣づくりが、将来の大きな財産になるのです。

失活歯になった場合の注意

根管治療が終わったあとも、その歯を長く使い続けるためには注意が必要です。神経を失った歯(失活歯)は痛みを感じにくく、トラブルに気づきにくい上、血流が途絶えることで歯がもろくなり割れやすくなります。そのため、セルフケアに加えて定期的なレントゲン検査や歯科医師によるチェックを受けることがとても大切です。治療後こそ油断せず、丁寧なケアを続けましょう。

根の治療が 長引く理由

根の形は複雑で
消毒が難しい

歯の中には、根が1本ではなく2〜4本に枝分かれしたり、曲がったりしているものもあり、治療が煩雑で時間がかかります。お口を開けていられる時間も20〜30分ですので、長い時間がかかる場合は治療を分割します。

細菌を除去するのに時間がかかる
根の中での感染が強い場合、歯の中の菌を死滅させるために何度も消毒を繰り返さなければならず、感染が深い、放置時間が長かった場合などはこの消毒の工程が増えるため、治療回数が増えます。
痛みがないからといって、感染がないわけではなく、きちんと菌を死滅させていなければ再発いたしますので、この工程は非常に大切となります。

過去の治療のやり直し
(再治療)の場合

かぶせものや土台を外したり、古い薬を除去してから再度洗浄消毒する必要があります。

炎症や膿がひどい場合は、
ある程度治癒を待つ場合がある

根の先に膿や炎症がある場合、すぐに先に進むと痛みが再発することがあります。
そのため、しばらく薬で炎症が治るのを待つ場合があります。

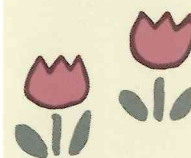
歯の根の治療は、痛みがなくなったからといって終わったわけではありません。

慢性炎症は、何年もかけてできるものもあり、数回の治療では治癒ににくいものです。いずれにせよ途中で中断してしまうと状況はさらに悪化し、治療期間もさらにかかることとなります。根気よく最後まで治療を続けるようにしてください。

歯周病を併発している、
全身疾患を有している方の場合
痛みや歯ぐきの腫れを伴い、なかなか引かない場合、他の病気を併発している場合が多く、そちらの状況も良くならなければ、根の治療も完了できません。この場合、他の病気の治療の状況により追加治療や、経過観察が必要な場合があります。

おくちぽかんってなあに？

作 おかもとかおり
(歯科衛生士)
絵 すずきまりえ



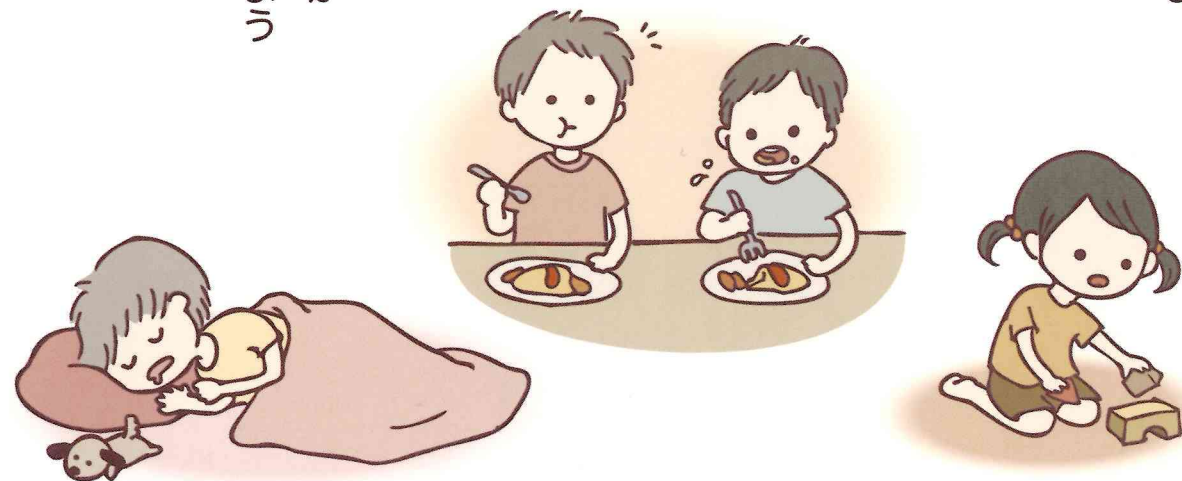
おくちが ぽかんと あいているよ
うえの くちびると したの くちびる
しっかりと じてみよう

おえかきを しているとき
おもちゃで あそんでいる とき
テレビを みている とき
おくちが ぽかんと あいているよ
しっかりと おくちを じてみよう

こうえんで あそんでいる とき
かけっこ している とき
おくちが ぽかんと あいているよ
おくちを じて

うえのくちびる と したのくちびるが
くつついて いるか かくにんしてみよう

なにか むちゅうに なっているとき
おくちが ぽかんと あいているよ

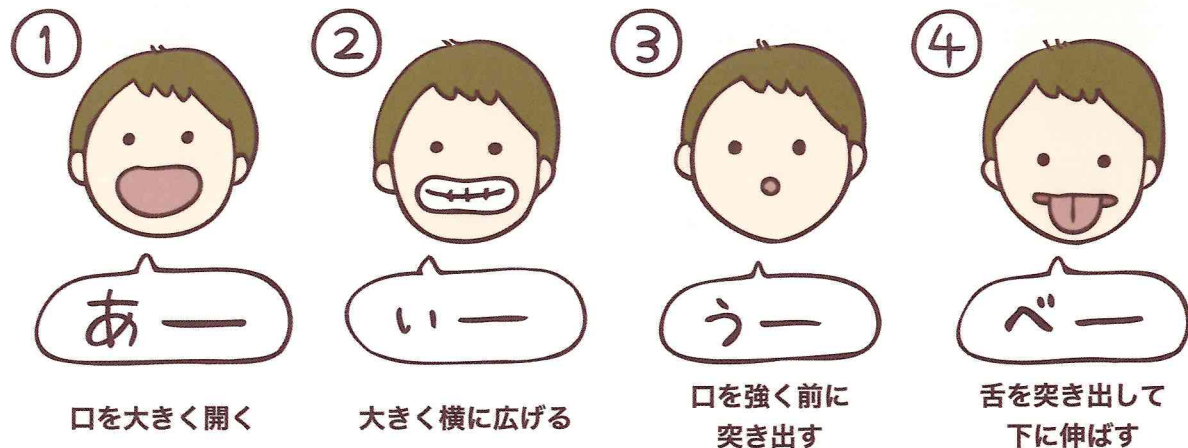


しよくじを するとき
くちやくちや ペチャペチャ
おくちから おとが しているよ
よくかんで たべているよ
みんな おくちを じて
しよくじを しているよ
よくかんで たべているよ

ねている とき
おくちが ぽかんと あいているよ
しっかりと おくちを じて
おはなで いきをしてみよう

おくちが ぽかんと ならないように
おくちの まわりに
ちからを つける
あいうべたいそう してみよう

さあ、みんなで あいうべたいそう してみましょう!!



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。



おくちポカンとは、日常的に口が開いている状態のことを言います。専門的には『口唇閉鎖不全症』と呼ばれています。また、この症状は『口腔機能発達不全』の1つになります。

おくちポカンになる原因は、口周りの筋力不足により口を閉じた状態を維持できないことや、鼻詰まり、舌のクセ、歯並びが悪いことなどが挙げられます。

特に口の周りの筋力不足については、やわらかい食べ物が増え、よく噛まずに水分などで流し込んでしまうことや、子どもの口遊び(口笛、風船、笛の玩具、吹き戻し)が少なくなっていることも原因と考えられます。

この対策には、かみ応えのある食事、かむ回数を増やすことはもちろん、口遊びを増やしたり、口や舌を大きく動かす『あいうべ体操』などで筋肉を鍛えることも効果的です。

おくちポカンはクセでやっているのではなく、疾患が隠れていることもあります。ぜんそくやアレルギー、鼻炎など口でしか呼吸できない疾患は、治療が必要なので、医療機関で診てもらいましょう。

おくちポカンの悪影響

①むし歯や歯肉炎、歯周病になりやすい
(口の中が乾燥し、唾液の動きの低下により口臭やむし歯、歯周病の原因になる)



②風邪や感染症にかかりやすくなる

③歯並びが悪くなる
(出っ歯等)



④姿勢が悪くなる
(口呼吸は顎を突き出す姿勢になりやすく、猫背となる)

幼少期の発達時期から口輪筋を中心としたお口の周りの筋肉をトレーニングし、口唇閉鎖不全症を予防しましょう。また、お子さまのおくちポカンが気になる場合は、歯科医院でご相談ください。

あいうべ体操でお口周りの筋肉をトレーニングしましょう

70歳を越えて、自分の健康に気を遣うようになりまし。なかでも目や歯について大切にしなければと思っています。「たくえよう骨の元氣」は役にたちまし。(横浜市 YT様)

表紙の特集にマウスピース矯正のメリットとデメリットとあったので手に取りまし。子ども2人の矯正をしなければと考えていましので、この特集はとても参考になりました。特に歯科医師のマウスピース矯正に対する見解がはつきり載っててワイヤー矯正との比較ができました。ありがとうございます。(綾瀬市 AY様)

とてもためになりました。歯および身体(骨)を大切にしていきたいと思いまし。(綾瀬市 KE様)

まだ乳歯の子どもの歯について、歯科医師から乳歯の段階で歯並びが良いため将来的に矯正することになるかもと言われているので、マウスピース矯正に興味があり拝読しまし。1番は値段が気になるので相場感も載せてもらえると今後の指標になります。これからもよろしくお願いまし。(川崎市 KN様)

