

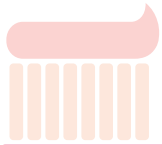
読んでトクするお口の情報誌

No.

50

2026 春号

かむかし



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

おくちぽかんってなあに？
ママとパパへ 06

漢字パズル
呼吸を見直そう 08



歯の根っこの治療はなぜ長いの？

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やると思います。

「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「不信任感」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。

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





歯の根の治療 何をしてるの？

治療前

神経が
腐敗

膿が骨を
圧迫

むし菌が歯の内部に
広がり、神経（歯髄）を
腐敗させたり、骨に膿
を溜めたりする

むし菌の除去

ダメになってしまった神経
の除去
（元凶であるむし菌をとり、
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。）

1

洗浄消毒

薬剤で洗浄し、内部を
清潔にします。

2

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。

3

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。型をとつ
て作る場合もあります。

4

型とり

被せ物を入れるため、
型取りをします。

5

被せ物の装着

できあがったものを
装着します。

6

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。骨密度が低いので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）

根の治療が 長引く理由

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。

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。

過去の治療のやりなおし
(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、
ある程度治療を待つ場合
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
気など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。

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
癒しにくいものです。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
かることになります。根気よく最後
まで治療を続けるようにしてくだ
さい。

初めてかむカムを見ました。私自身が
50年前に矯正をしたので興味深く読み
ました。マウスピース矯正も初めて知り
ました。(横浜市 TM 様)

マウスピース歯列矯正について手軽そうだと思っていたが、
2週間に一度作り替えるとなると結構手間がかかるのだな
と知ることができたのは良かった。歯のイラストが可愛く
て良かった。(大和市 HY 様)

カルシウム摂取表がとても
役に立ちました
(相模原市 HK 様)



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では、家庭で落とせない歯石や落としきれないプラーク（細菌のかたまり）を取り除いてもらえます。また、むし歯や歯周病の早期発見、噛み合わせのチェックなども可能です。レントゲン検査によって肉眼では見えない部分のむし歯を見つけられるのも大きなメリットです。定期的に通うことで安心してお口の健康を守ることができます。

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

歯科衛生士 天野 理江

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。

表紙の絵がかわいくて思わず手に取り読ませていただきました。中の絵もかわいしく楽しみながら読みました。（横浜市 YM 様）

最近、歯を舌で押ししたり、触ったりするクセが酷くなってしまったので、歯並びが少しずつ変わって行ってしまう事が気になっていました。今回のかむカムの特集は、今、とても気になっているものだったので、興味深かったです。（横浜市 TK 様）

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

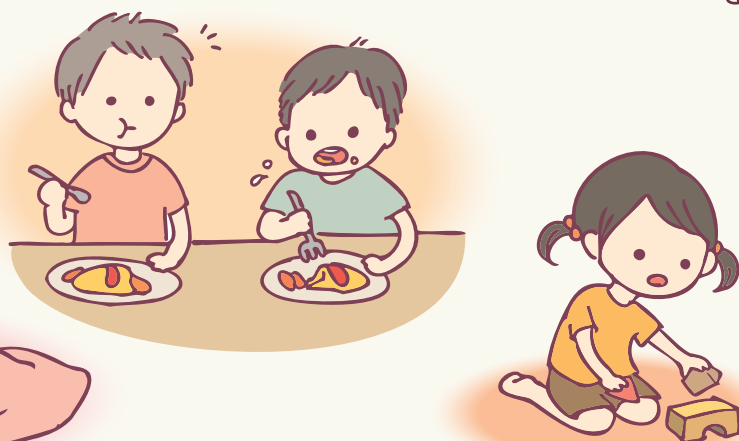


おくちが ぽかんと あいているよ
うえの くちびると したの くちびる
しっかりと じてみよう

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 んでいる 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 いきを試みよう

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

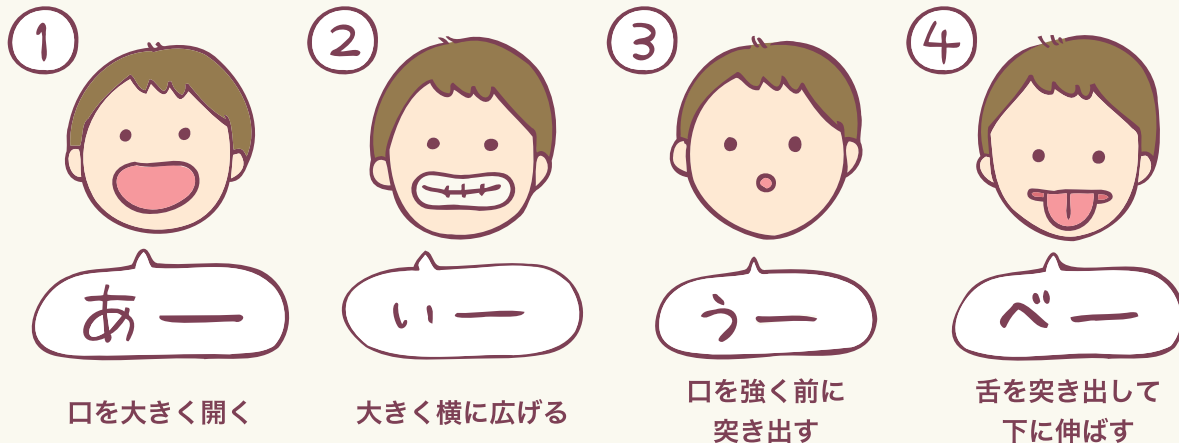
とてもためになりました。歯および
身体（骨）を大切にしていきたいと
思います。（綾瀬市 KE 様）

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た。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します。（川崎市 KN 様）

Voice



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

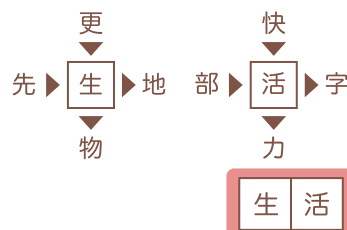
70歳を越えて、自分の健康に気を遣うようになりました。なかでも目や歯について大切にしなければと思っています。「たくわえよう骨の元気」は役にたちました。(横浜市 YT様)

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た。子ども2人の矯正をしなければと考えていましたので、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っきり載ってい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)

正解者の中から抽選で
記念品をプレゼント！

漢 字
パ ズ ル

例題



答え

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。



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。〆切は令和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

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

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ところ、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！



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

背筋を伸ばして
リラックスした姿勢

※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)

