

「歯のケガ」をした時

つまずいて転んだとき、人や物にぶつかったり、スポーツ中など、歯がかける、おれる、ぐらぐらしたり、最悪抜けてしまうことがあります。このような時は痛みや出血もあるため、驚いてしまうかもしれませんが、以下のポイントを大切に適切に落ち着いて対応しましょう。

ポイント

- 1 まずは、落ち着きましょう！
- 2 折れた歯や欠けた歯、抜けた歯を拾い集めましょう！
- 3 集めた歯は土やほこりで汚れていても水道水で洗ってはいけません！
- 4 集めた歯を「歯の保存液」、「牛乳」、「生理食塩水」のいずれかに入れましょう！
(乾燥を防ぐことが大切です)
- 5 ただちに歯科医院を受診しましょう！

※ ここでは「歯のケガ」に限ってその対処の仕方を説明します。倒れている人を発見し、意識がない、身体に大きなケガをしている場合などは一般の応急手当の手順に従ってください。



ポイント1 まずは落ち着きましょう！



- 大きく深呼吸して落ち着きましょう。
- まわりの人に助けを求めましょう。
- 出血があれば、ハンカチやガーゼ、清潔な布などで強くおさえましょう。
(5分以上強くおさえていれば止まることが多いです)
- 打撲のみであれば 氷や冷たいペットボトルを利用しアイシングをしましょう。



ポイント2 折れた歯や欠けた歯、抜けた歯を拾い集めましょう！

- 歯が欠けていたり抜けていれば、欠けた歯や抜けた歯をさがしましょう。
- それらが利用できれば治療がしやすくなり、歯を失わない可能性が高くなります。



抜けた歯（模型）



折れた歯（模型）



歯のかげら（模型）

- かけた歯や抜けた歯は、素手ではなくゴム手袋やビニール袋で触りましょう。
- 歯の根っこの部分は触らずに頭の部分をつかみましょう。



赤丸の部分を手袋やビニール袋越しでもちましょう

ポイント3 集めた歯は土やほこりで汚れていても水道水で洗ってはいけません！

- 土がついていても水道水で洗ってはいけません。
- 水道水などで洗い根っこをこすってしまうと根っこの周りについている歯根膜が傷ついてしまい再び元の位置に戻してもくっつきが悪くなってしまいます。



ポイント4 集めた歯を「歯の保存液」、「牛乳」、「生理食塩水」のいずれかに入れましょう！（乾燥を防ぐことが大切です）

- 歯の保存液は保健室においてあることが多いです。
- 保存液がない場合は、ラップやビニール袋で包み乾燥しないうちに牛乳や生理食塩水を手に入れましょう。



ポイント5 ただちに歯科医院を受診しましょう！

- 早期に適切な処置をすることで、歯を失わずに治療ができる可能性があります。
- 生理食塩水や牛乳の場合6時間、保存液の場合24時間保存可能といわれていますが、できるだけ早期に受診してください。
- 失った歯が見つからなくても、治療法はありますので、歯が見つからないからといって落胆せずに歯科医院を受診してください。

よくある質問



Q 出血が多いときはどこへ受診すればいいのでしょうか？

- 清潔なガーゼやハンカチ、タオル等で圧迫して止血を試みましょう。
- 出血部位が歯肉からの場合はガーゼなどをしっかりとあて、咬むことで止血できますので、そのまま歯科医院を受診してください。
- 出血部位が顔や頭からの場合は先に縫合の必要があることがありますので、抜けた歯や歯のかけらを生理食塩水や牛乳、歯の保存液に入れて整形外科など優先されるべき医療機関を受診していただき、そのあと歯科医院にて治療を受けてください。
- 生理食塩水や牛乳の場合6時間、保存液の場合24時間保存可能といわれていますが、できるだけ早期に受診してください。
- 口唇が切れていて歯のかけら等が見つからないときは口唇の中に埋まっている場合がありますのでよく診てもらいましょう。



Q なぜゴム手袋やビニール袋を使用するのですか？

- 血液を介してうつる病気があります。自分の安全のために他の人の血液は直接触らないようにしましょう。



Q 歯のケガを防ぐにはどうしたらいいのですか？

- ケガを防ぐには交通ルールやスポーツにおけるルールを守り、危険なことは避けましょう。
- それでも予測のできない事故にあうこともあります。命を守るシートベルト、頭を守るヘルメット、目をまもるゴーグル（防護眼鏡）、そして歯と歯のまわりを守るマウスガードなどの安全用具を活用しましょう。



Q マウスガードを使用すればケガはしないのですか？

- マウスガードの効果を上回る力を受けた場合はケガをすることがありますが、軽減される可能性があります。たとえば歯が抜けるほどの事故の場合でも抜けずに脱臼となる可能性が高まります。
- 抜けた歯や折れた歯、欠けた歯が口の外に出ていかずマウスガード内に保持されれば それらを失うことがなくなり再利用の可能性が高くなると考えられます。
- 歯は鋭利な突起物であるため自分自身を傷つけるだけでなく人とぶつかった場合、その人をケガさせてしまう恐れがありますが、マウスガードは突起物を覆うことで、相手にけがをさせてしまう可能性を下げると考えられます。
- 日本スポーツ振興センターにて平成17年から令和3年までの間で支払われた障害見舞金の7115件のうち歯に起こった障がい1491件、それ以外の部位に生じた障がいの内、歯によって発生した障がいは78件あります。そのうち45件は他人の歯によって生じた障がいです。
- マウスガードは自分を守るだけではなく他者にも配慮するスポーツマンシップに則った安全



用具です。

Q マウスガードはどこで購入できるのですか？

- マウスガードにもいろいろなものがあります。スポーツ店やインターネットで購入できる市販品もあります。大阪府学校歯科医会では通院が必要ですが、歯医者さんで作製されるマウスガードをおすすめします。
- 歯科医院では、自分の歯型にあった違和感の少ない予防効果の高いマウスガードの作成が可能です。少し高価になりますが 歯がケガをした時の治療費や障がいが残ることを考えればその費用対効果が高い（コスパが良い）と言えます。
- 18歳以下で過去に歯の外傷を経験されている場合、スポーツ用マウスガードが保険適用される場合があります。
- またスポーツ用マウスガード作製費用の一部を補助する制度のある自治体（埼玉県熊谷市、深谷市、川口市、大阪府東大阪市）もありますのでかかりつけ歯科医や学校歯科医にご相談ください。
- インターネットで、自分で歯型を取らせ模型を作製、送付させ、完成品を送ってくる業者がありますが、違法行為となりますので決して利用しないでください。

参照 <https://www.mhlw.go.jp/content/000562198.pdf>

<https://www.pref.osaka.lg.jp/documents/22696/mausupi-sutoriatsukai.pdf>



Q マウスガードが必要なスポーツとはどのような種類がありますか？

- 現在、各スポーツ競技団体においてマウスガード使用についてのルール（義務、推奨、色指定、使用年齢など）が決められています。詳しくは各スポーツ団体に問い合わせてください。日本スポーツ歯科医学会のホームページにもわかる範囲にて掲載されております。
参照 https://kokuhoken.net/jasd/file/info/sports_mg.pdf
- マウスガードが必要なのはコンタクトスポーツ、それも激しいスポーツと思われがちですが一番多く発生しているのは野球競技であります。残念ながら現在義務化されていませんが使用可です。
- たとえ義務化されていなくともどのようなスポーツにおいても事故が発生し歯にケガをする可能性があります。歯をケガすると障がいが残ることはあります。どのようなスポーツにおいても自主的に使用されることをおすすめします。
- 大阪府学校歯科医会での調査にて学校の体育の授業中でも「歯のケガ」や「口のまわりのケガ」も少なからず発生していることから、体育の授業での使用も推奨しています。



Q. 歯の矯正治療を受けています。マウスガードが使えるでしょうか？

- 歯の矯正治療を受けている方はスポーツを行うときマウスガードの使用を特におすすめしません。
- 矯正治療中は歯にブラケットやワイヤーなどいろいろな装置を付けているため、少しの衝撃でもくちびるや口の中にケガをしやすいうえに、きれいな歯並びにするために努力しているのに外傷により歯が折れたり、失ってしまっは残念です。

- 矯正している場合、矯正装置や歯の移動を考慮してマウスガードを作るので少し大きくなり違和感が強くなる可能性があります、歯が動くと合わなくなるので頻繁に調整や作り直しは必要となります。

Q マウスガードについてもっと教えてほしいのですが誰に聞けばよいのでしょうか？

- かかりつけの歯医者さんか学校歯科医にお聞きください。
- 学校歯科医に相談されたい場合は養護教諭や担任等にご相談ください。