

歯磨き、治療の仕方相談を

おくちの相談室

【問い】口の奥の方を触ると吐きそうになるので、歯磨きや歯の治療が苦手です。何か対処法はありますか？
(長崎市、57歳女性)

【答え】歯磨きや治療のたびに吐きそうになるのはとてもつらいですね。その現象は、「嘔吐反射」と呼ばれるものです。本来は体内に侵入してくる異物を排除しようとする体の防御システムですが、個人差が大きく、その反応が著しい場合は、歯ブラシを口に入れようとするだけでも吐き気がしてしまいます。

診察が始まったらできるだけリラックスすることを心がけましょう。気持ちや気分が落ち着かない場合は無理に我慢せず、その旨を申し出て、違う治療内容に変更することなどを検討してもらいましょう。

歯科治療の際も、型を取る時などに反射が起きてしまうことがあります。問診の際、嘔吐反射が強いと伝えておきましょう。口の中を確認する際に、どこを刺激すると嘔吐反射が起きやすいかを確認してもらおうことで、そこになるべく刺激を与えないように治療してもらえます。嘔吐反射が起こりやすい場所が分かれば、

この現象は、過去に歯医者などで経験した不快な出来事が原因の一つと考えられており、前述のように反射が起こらないようにする対応が一般的です。しかし、喫煙や飲酒など粘膜を過敏にする生活習慣は嘔吐反射を助長するといわれていますので、注意が必要です。

嘔吐反射と付き合っていくためには、自分だけではなくかかりつけの歯医者さんと一緒に頑張っていくのが効率的です。歯磨きができないとむし歯や歯周病になり、食べる楽しみがなくなってしまうかもしれません。まずはかかりつけの歯科医院でご相談ください。

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒8552186001、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

質問をどうぞ

口の奥触ると吐き気

回答者

平野 泰生
ひらの たいき

長崎市花丘町
ひらのデンタル
クリニック院長



歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒8552186001、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。