

# 『親知らずはどうすべき？』

歯科口腔外科医師 澤田茂樹(さわだしげき)

今回は 10 代後半の皆様ができるお口のお手入れについてお話をさせていただきます。  
皆様、親知らずについてどのくらい知っていますか？

## 【親知らずの生え方】

親知らずは前の歯から数えて 8 番目の歯を指し、最後に生えてくる歯です。名前の由来は「親元を離れ親の知らない時期に生えてくる歯」だから「親知らず」という説があります。英語では「分別のわかる年齢に生える歯」の意味合いから「wisdom tooth」と呼ばれ、日本語でも別名「智歯(ちし)」と呼ばれます。智歯は 17,18 歳頃から生えてきます。

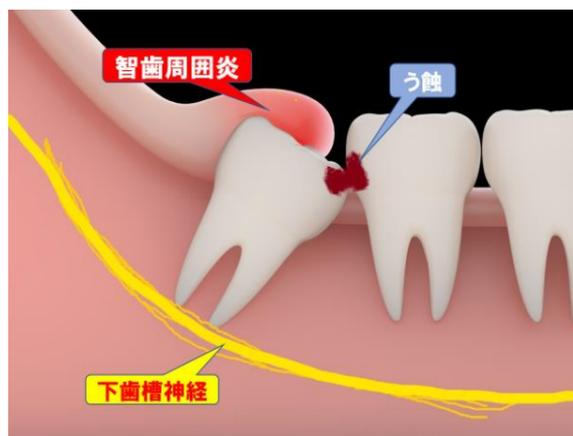
骨格の変化により、現代人の顎は智歯が生えるスペースが不足しがちで、最後に生えてくる智歯は、まっすぐ生えにくく、手前の歯に引っかかる状態で止まってしまう方が多くなっています(図)。智歯が、骨の中で完全に埋まっているうちは、何も問題ありませんが、ひとたび骨から出てきて口の中に智歯が出てくると、口腔内細菌が付着し、細菌が増殖する場所になります。また、20 歳頃までかけて智歯の根の部分は骨の深い方向に伸びていきます。手前の歯に引っかかった状態の智歯の根っこは、下顎顎骨内の下歯槽神経という知覚神経に近づくように伸びていきます。



歯科口腔外科スタッフ

## 【智歯が起こすトラブル】

まっすぐ生えず、噛み合っていない智歯は、汚れやすく歯ブラシが届きにくい状況です。これは口腔細菌の増殖の温床となりやすく、隣の歯との隙間に歯周ポケットが形成されやすくなります。口腔細菌の中で特に嫌気性菌は歯周ポケットを深く深く進行させ、空気の届かない居心地のよい深い位置で増殖していきます。つまり細菌がヒトの内部へ侵入する経路が出来上がってしまうのです。



そして「智歯周囲炎」といわれる智歯周囲の歯肉に炎症が起きると、口臭が強くなったり、歯茎が痛くなったり、歯ブラシで出血し始めたりします。智歯周囲炎が増悪すると歯肉にとどまらず、下顎骨周囲に波及していきます。他人が見てもわかるくらいに頬が腫れたり、口が開けにくくなったりします。さらに、顎の下や喉にまで炎症が広がっていくと、唾が飲み込みにくくなったり、最悪は気道閉塞の危険性も出てきたりします。北部病院でも、1 年間に 10 数名程度の割合で智歯周囲炎が増悪し、何日も入院して消炎処置を受けないといけなくなる患者さんがいらっしゃいます。

我々の体には、免疫というありがたいシステムがあるので、口腔細菌の増殖に対しても何の症状もなく経過しますが、体が疲れて弱ったりと免疫機能が一時低下してしまうと、智歯周囲炎が爆発し歯科に駆け込まなければならなくなります。また元気であっても妊婦さんなどは、女性ホルモンの上昇や唾液分泌量の低下などがみられますので、口腔細菌が増殖しやすい環境にあります。なかには妊娠中に智歯周囲炎が起こってしまうこともあります。

図. 親知らずと智歯周囲炎の状態を示す。  
親知らずの根の先には下歯槽神経が近接する。

20 代に智歯周囲炎が起きない方の中にも、40、50、60 代と年齢を重ね、加齢により下顎骨がやせ、智歯が相対的に口腔内に露出してくることがあります。そうすると智歯は口腔内細菌に暴露されます。このような口腔内環境の変化により、壮年期・老年期に智歯周囲炎を発症するケースがみられます。

## 【智歯周囲炎を予防するには？10 代後半にできること】

壮年期・老年期に抜歯をするのは若い時よりも大変です。なぜなら智歯の根っこは完成し、下顎骨内深くしっかりと根を張り、抜きにくくなるからです。さらに下顎骨は加齢変化で弾力性を失い硬くなるため、抜歯の難易度は 10 代後半に比べると、かなり上がります。また高血圧、糖尿病、心疾患、出血傾向など全身のリスクがあればさらに難易度は上がります。場合によっては智歯の抜歯を全身麻酔下に行う必要性が出てくる方もおられる程です。

私は県職員になる前、アルバイトで自衛隊病院の歯科に勤務していたことがあります。そこでは入隊した若い隊員の智歯をひたすら抜くという仕事でした。彼らは入隊時の歯科検診で、智歯があると判明すれば、問答無用に抜歯の方針となります。いざ力を発揮しないといけないという時に、智歯周囲炎なんかになっている場合ではないという予防策のためでしょうか。

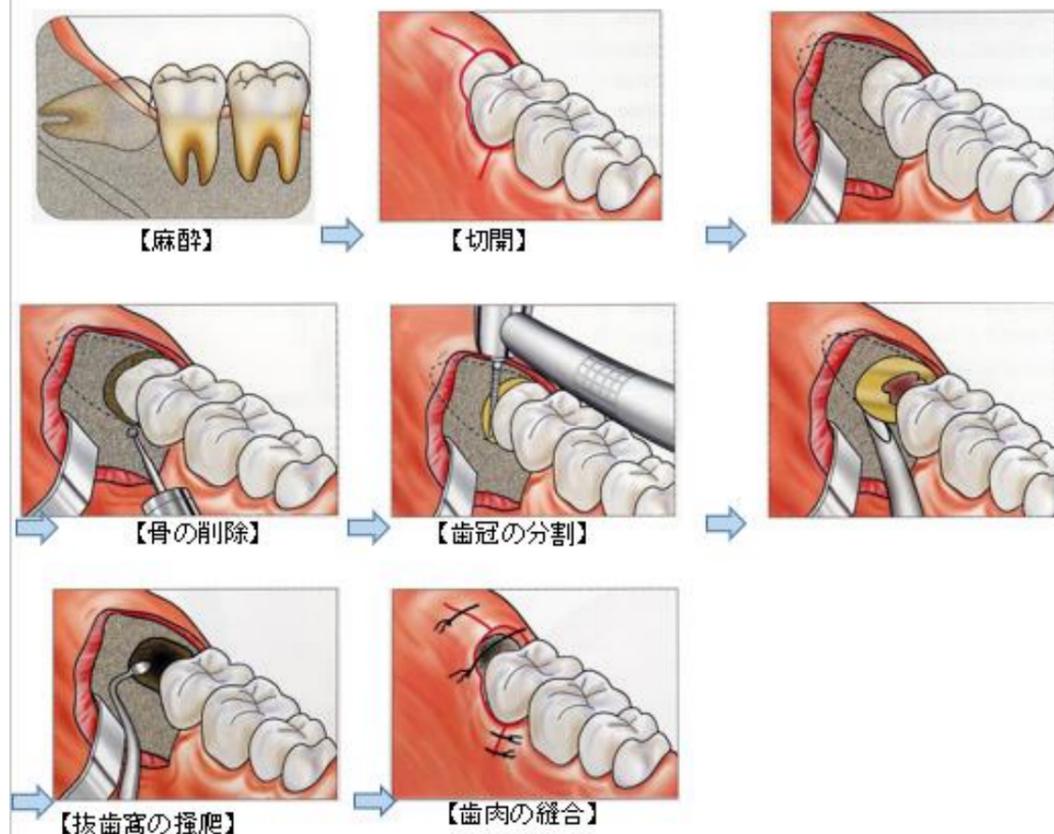
これらの経験やこれまで全ての年代の智歯を診てきて思うことは、『人生のどこかのタイミングで智歯を抜くのであれば、抜きやすい 10 代後半で済ませておくのがいいのでは？』と考えるようになってきている自分がいます。つまり人生という大海原に全力で立ち向かえるよう若いうちに口の中の準備も必要であると。

智歯がなければ、口の中のメンテナンスもしやすくなりますし、定期的にかかりつけ歯科でメンテナンスしてもらえれば、生涯歯を残し、最期まで自身の歯で食を摂ることが可能となります。私はこの 10 代後半に智歯を抜歯することは、現代における『wisdom(知恵)』ではないかと考えています。

【かかりつけの歯医者さんに相談しましょう】

自分の智歯の生え方は、どのようになっているのかを一度かかりつけ歯科に相談してみてもいいでしょう。  
それでは皆様が智歯で困らない人生を送っていただきたいと思います。

### 下顎親知らず抜歯の流れ



笠崎 著「手際の良い智歯の抜歯」より一部抜粋

### 術後に出現する症状

抜歯当日	血液混じりの唾液 痛み
2日目	頬部の腫れ 開口障害
5日目	痛み、腫れの改善
10日目	
30日目	抜歯窩の閉鎖