

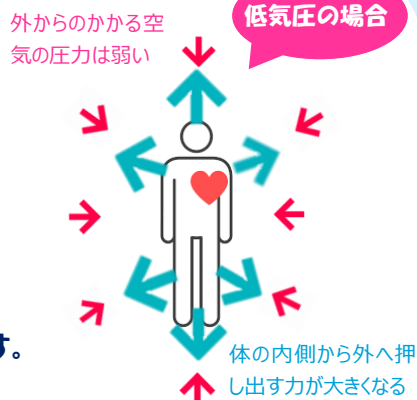
歯と天気の関係

青年期・壮年期シリーズ vol. 15



1. 低気圧による神経への圧迫

高気圧は、空気の圧力が高いので、外から体にかかる空気の重さも大きくなります。反対に、低気圧は、空気の圧力が低く、外から体にかかる空気が軽くなります。低気圧になると体にかかる圧力が軽減されるため、体の外側から加わる力が弱くなってしまいます。



体の中には、空洞や血管などの管が多くあります。歯の中にも神経などが通る歯髄腔（しずいくう）という空洞があります。また、むし歯や歯周病が悪化している人では、歯の周りの歯肉や骨の中で慢性的に炎症を起こしている場合もあります。

低気圧になると、外から体を押す力が弱くなるため、体の中にある空洞や管が膨らみます。膨らんだ空洞や管などの組織が、周囲にある神経や血管を圧迫することで、痛みを感じてしまうのです。

だから、低気圧である雨の日は、歯が痛むという人が多いのです。

天候や気圧の急激な変化によって、体調を崩す人がいるけど、どうして天気が悪くなると体の不調や歯の痛み、歯周病の悪化などが起こるのかな？

天候や気圧の変化による痛みには、大きく分けて3種類の原因が考えられます。それは、以下の3つです。

- 1 低気圧による神経への圧迫
- 2 体力・免疫力の低下による炎症の悪化
- 3 交感神経の働き過ぎにより痛みを感じやすくなる

気温・気圧の急激な変化が起こってから、1～3日以内に歯周病が悪化する傾向があると研究結果でわかったそうです。

天気予報に合わせて歯医者さんの予約を入れると効果的に歯周病の予防ができるかもしれませんね。

2. 体力・免疫力の低下による歯周病などの悪化

元気な時は、お口の中も免疫力・抵抗力は高いのですが、体が疲れていると抵抗する力も弱まります。いつもは元気な免疫細胞のおかげで歯周病菌等もさほど悪さはしないのですが、体力が低下しているときには、ここぞとばかりに悪さをします。気温や気圧の変化が重なり、体が体内環境の調節に励むようになると、それだけで体力は消耗してしまいます。体力とともに免疫力・抵抗力も落ちてしまうので、歯周病菌等が活発に活動できるようになり、落ち着いていた症状が急に悪化するということが起きるのです。

3. 交感神経の働き過ぎにより痛みを感じやすくなる

気温や気圧の変化に適応しようと自然と働いてくれる交感神経によって、血圧の上昇、心拍数や呼吸数の増加がおこります。血の流れが悪くなることによって、体が危険を察知して痛みを感じる機能が敏感になるそうです。

お口の中では、むし歯の治療後や傷などがそうした痛みを感じさせることがあるようです。普段は痛くなかったのに、突然治療したはずの歯が痛むというのは、気温や気圧の急激な変化によって、体温調節を頑張った結果なのかもしれません。

山形県口腔保健支援センター

(山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課内)

☎ 023-630-2337