今日は、うがいを**しすぎない**。

穴にできる血のかたまりが、傷口の「ふた」。何度もゆすぐと、はがれてまた血が出ます。[1][2]

どこからが「出血」？

唾液に血が少し混じる

ふつうです

抜いた日はよくあります。様子を見てかまいません。

血がにじんで、口にたまる

ふつう。ガーゼで押さえる

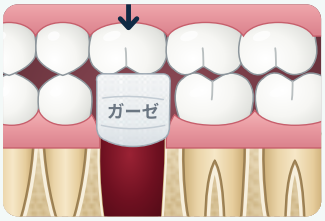
血を軽く出して、下の方法でガーゼを噛みます。

口の中が真っ赤になる

すぐ歯科医院へ連絡

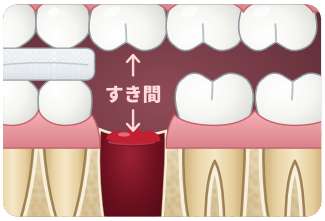
ガーゼ20分を2回しても止まらないときも。[1]

ガーゼの噛み方



○ **穴の真上にのせて、ぎゅっと噛む**

上の歯で、ガーゼごと穴を押さえるイメージです。



× **となりの歯の上で噛んでいる**

穴が押さえられず、血が止まりません。

1. 口にたまった血を、**軽く**出す
2. 丸めたガーゼを、**抜いた穴の上**にのせる[1]
3. しっかり噛んで**20分**押さえる。**途中で何度も確かめない**[1]
4. 止まらなければ、**もう1回**くり返す[1]
5. それでも止まらなければ、**歯科医院に連絡**[1]

血をさらさらにする薬を飲んでいる方へ。押さえても止まらないとき、また血が出てきたときは、くり返さずにすぐ連絡してください。[1]

2〜3時間
麻酔が切れるまでの目安

唇や舌のしびれは、2〜3時間ほど続くことが多いです(人や麻酔の量で変わります)。[5]
しびれている間は、唇や舌を噛んだり、やけどしたりしても気づきにくいので、**食事は麻酔が切れてから。**

今日、やってはいけないこと

- ✕ **何度もうがいする** — うがいは明日から、やさしく[1][2]
- ✕ **穴をさわる** — 舌・指・ようじで触れない[1]
- ✕ **痛み止めを我慢する** — 出された分を、指示どおりに[3]
- ✕ **お酒・たばこ** — 最初の数日は控える[3]
- ✕ **熱い飲み物** — 血が出やすく、やけどのもと[3]
- ✕ **硬いもの・ナッツや種** — ナッツや種は穴に入りやすい[3]

医院から 連絡先はスタンプでもかまいません

電話番号 _____　**次の来院** ☐ 消毒 ☐ 抜糸 ☐ その他(　　)　月　日(　)　時　分

夜間・休日 _____　**お薬** ☐ 痛み止め ☐ 抗菌薬(化膿止め) ☐ うがい薬 ☐ その他(　　)

参考文献 [1] SDCEP. Management of Acute Dental Problems, 2nd ed. 2026. Post-extraction haemorrhage. [2] 同. Alveolar osteitis (dry socket). [3] NHS. Wisdom tooth removal: Recovery. 2024年6月更新. [5] Hersh EV, et al. J Am Dent Assoc. 2008;139(8):1080-1093.

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で

痛みは1〜2日目が山。
あとから強くなったら、連絡を。

過ごし方の目安 いちばん大事なのは、血のかたまりを守ること

うがい 抜いた日は控える。翌日から、やさしくゆすぐ。[2]

歯磨き ほかの歯はいつもどおり。抜いたところはこすらない。[3]

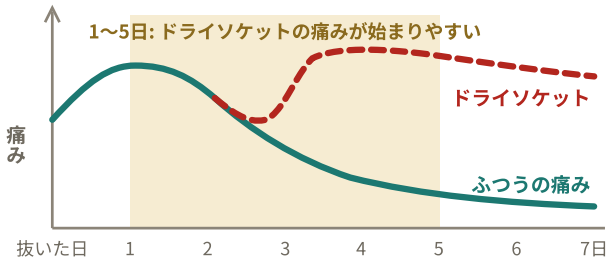
熱い飲み物 避ける。血が出やすくなる。[3]

食事 やわらかいものを。硬い・カリカリ・ナッツや種は避ける。[3]

お酒・たばこ 最初の数日は控える。たばこはドライソケットの原因に。[3][4]

運動 血が出たときは、止まってから24時間は控える。[1]

ふつうの痛みと、ドライソケット



イメージ図です。痛み方には個人差があります

ふつうの痛みや腫れは、**1〜2日たつと良くなり始めます**。[3]それまでは、痛み止めを我慢せずに。

一度良くなってから、強く痛み出したら、ドライソケットかもしれません。穴が空っぽに見える、嫌な味やにおいがするのもサインです。[2][4]自分で治そうとせず、連絡してください。

連絡の目安

すぐに(夜間でも)

- **息が苦しい、飲み込めない**ほど腫れている → 歯科医院へ。つながらなければ**救急(119番)**[6]
- ガーゼで20分押さえるのを2回しても、**血が止まらない**[1]

早めに連絡

- 痛み止めを飲んでも抑えられない痛み。痛みや腫れが**どんどん強くなる**[3]
- **一度良くなってから**強く痛む。穴が空っぽ、嫌な味やにおい[2][4]
- 熱が出る、体調が悪い[3]

様子を見てよい

- 唾液に血が少し混じる
- 1〜2日目の痛みや腫れが、少しずつ引いていく[3]
- 頬のあざ、顎のこわばり[3]

どれか分からないとき、不安なときは、遠慮せずに連絡してください。

3〜4か月
穴の中が骨で埋まるまでの目安

歯ぐきが閉じても、中はまだ治っている途中です。穴の中は数週間でやわらかい組織で埋まり、そのあと骨ができていきます。その時期は人によって大きく違います。[7]穴に食べかすが入っても、ようじでほじらず、歯科医院で相談してください。

医院の連絡先(スタンプでも)

メモ

参考文献

[1] SDCEP. Management of Acute Dental Problems, 2nd ed. 2026. Post-extraction haemorrhage. [2] 同. Alveolar osteitis (dry socket). [3] NHS. Wisdom tooth removal: Recovery. 2024年6月更新. [4] Kuśnierek W, et al. Dent J. 2022;10(7):121. [6] SDCEP. 同. Timescales for treatment. [7] Trombelli L, et al. J Clin Periodontol. 2008;35(7):630-639. 「3〜4か月」は、作成した歯科医師がふだん患者さんに伝えている目安です。

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で