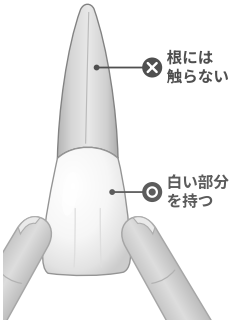
抜けた歯は、根に触らず牛乳へ。

歯のけがは、早く適切に対応すれば、残せることが多いです。[1]夜や休日でも、できるだけ早く受診してください。可能なら、口腔外科のある病院の救急外来へ。

! **頭を打った、意識がおかしい、吐き気がある**といった場合は、歯より先に医師の診察を受けてください。[1]

歯が抜けたとき　戻せるかどうかは、口の外にあった時間と保存のしかたで大きく変わります[1]

1. **落ち着いて、抜けた歯を探す**[2]
2. **歯の頭(白い部分)を持つ。根には触らない**[2]
   根の表面には、歯を骨につなぎとめる細胞が残っているからです
3. **汚れていたら、牛乳か生理食塩水でさっとすすぐ**[2]
   ゴシゴシこすらない
4. **冷たい牛乳に入れる**[1]
   普通の牛乳がよく、長期保存用(ロングライフ)や低脂肪乳は避ける
5. **牛乳がなければ**、歯の保存液、生理食塩水、ラップで包む、などで乾かさないようにする[1][2]
6. **すぐに歯科へ**[2]



根の表面の細胞を守るため

やってはいけないこと

- ✕ **ゴシゴシ洗う**
  根の表面の大事な細胞が傷みます[2]
- ✕ **ティッシュやハンカチに包む**
  乾くと、根の表面の細胞が死んでしまいます[2]
- ✕ **水道水につけたままにする**
  水は歯の保存には向いていません(ただ、乾かすよりはまし)[2][3]

「何分以内なら大丈夫」とは言い切れません。早いほどよいことは変わりません。

約15分　以内にその場で戻せた歯は、根の表面の細胞が生きている可能性が高い

60分超　乾いた状態が続くと、細胞が生き残るのは難しい[2]

国際的なガイドラインでは、その場で元の位置に戻すことも勧められています。[2]ただ、慣れていないと難しいので、**無理をせず、牛乳に入れて急いで受診**してください。

子どもの乳歯が抜けたとき

乳歯は、下で育っている永久歯を傷つけるおそれがある場合は、元に戻しません。[1]ただ、「乳歯だから大丈夫」と様子を見るのは勧めません。
乳歯のけがが、下の永久歯に影響することもあるからです。[1]**乳歯でも受診してください。**

歯が欠けたとき

欠けた破片は、捨てずに持ってきてください。
乾かさないように、水に入れて持ってきてもらえると助かります。[1]「少し欠けただけ」「痛くない」場合も、すぐに受診を。欠けた範囲が神経に近いかどうかは、見てみないと分かりません。

医院から　連絡先はスタンプでもかまいません

電話番号 _____　**けが**　☐ 欠けた ☐ 割れた ☐ グラグラ ☐ ずれた・めり込んだ・伸びた ☐ 抜けた

受付時間 _____　**今日**　☐ 形を戻した ☐ 神経の処置 ☐ 戻して固定 ☐ 様子を見る

けがをした歯 _____　**次の確認**　☐ 1か月後 ☐ 3か月後 ☐ 1年後　月　日(　)　時　分

参考文献 [1] 日本外傷歯学会. 歯の外傷治療ガイドライン(令和5年10月改訂). [2] Fouad AF, et al. International Association of Dental Traumatology guidelines for the management of traumatic dental injuries: 2. Avulsion of permanent teeth. Dent Traumatol. 2020;36(4):331-342. [3] Zhang N, et al. Network Meta-Analysis of 10 Storage Mediums for Preserving Avulsed Teeth. Front Med (Lausanne). 2021;8:749278.

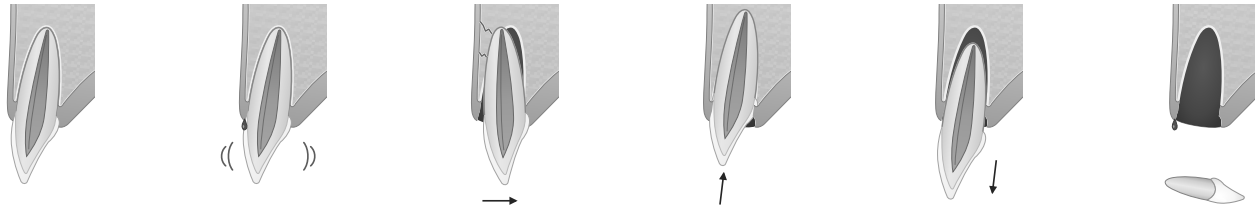
作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

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

痛くなくても、1年は経過を見ます。

けがの種類と、歯医者でやること 見た目だけでは分からないことも多いので、まずは受診を



正常
骨のくぼみに
おさまっている

亜脱臼
位置は同じだが揺れる

側方脱臼
斜めにずれる。骨が
折れることも

陥入
めり込む。歯が短く
見える

挺出
浮き上がる。歯が長く
見える

完全脱臼(脱落)
丸ごと抜け落ちる

もともと歯が入っていた骨のくぼみ　歯を支える骨　骨のひび

上の前歯を横から見た図。左側が表側(くちびる側)です。分かりやすくするため、形は簡略化しています

欠けた 歯冠破折(歯の頭の部分)
歯医者では: 破片を付け直すか、白い樹脂で形を戻す。神経が見えていれば神経の処置も[1]

割れた 歯根破折(歯ぐきの中の根)
歯医者では: 見た目では分かりにくく、レントゲンで調べる。ずれていれば戻して固定する[1]

グラグラする 亜脱臼
歯医者では: 多くは様子を見る。噛むと痛ければ1〜2週間固定する[1]

ずれた・めり込んだ・伸びた 脱臼
歯医者では: できるだけ早く元の位置に戻して固定する[1]

抜けた 完全脱臼
歯医者では: できるだけ早く元の位置に戻して(再植)固定する[1]

何本かの歯が一緒に動く
歯槽骨骨折の可能性
歯医者では: 骨を元の位置に戻して固定する[1]

1年
少なくとも、ぶつけた歯の経過を見る期間

ぶつけた直後は何ともなくても、しばらくしてから**歯が黒っぽく、灰色っぽく**なってくることがあります。神経に栄養を送る血管が切れて、神経が死ぬと、歯の色が変わります。こうなったら、根の治療をします。[1]グラグラするだけでも起こることがあります。**1か月後、3か月後に確認し、その後も少なくとも1年**は経過を見ます。[1]

受診の目安

どれも、すぐに受診 夜や休日でも、可能なら口腔外科のある救急外来へ

- **歯が抜けた、ずれた、めり込んだ**
- **欠けて、ピンク色の部分(神経)が見える**[1]
- 少し欠けた、痛くない (破片を持って)
- しばらくして**黒っぽく・灰色っぽく**なってきた[1]
- **何本かの歯が一緒に動く**、歯ぐきが切れて血が止まらない[1]
- **グラグラする、噛むと痛い**
- 見た目も痛みも変わらない (その後も1年は経過を)[1]

けがに備える ラグビーや格闘技、バスケットボールなど、ぶつかる機会のあるスポーツでは、マウスガードをつけると、歯のけがが少ないことが分かっています。[4]部活やキャンプなど牛乳がすぐに手に入らない場所に備えて、歯の保存液を救急箱に入れておくのもよいと思います。

医院の連絡先(スタンプでも)

メモ

参考文献
[1] 日本外傷歯学会. 歯の外傷治療ガイドライン(令和5年10月改訂). [2] Fouad AF, et al. Dent Traumatol. 2020;36(4):331-342. [3] Zhang N, et al. Front Med (Lausanne). 2021;8:749278. [4] Fernandes LM, et al. The use of mouthguards and prevalence of dento-alveolar trauma among athletes: A systematic review and meta-analysis. Dent Traumatol. 2019;35(1):54-72.

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