

- 冷たい物を口にした時、**歯がシミ**る
- ハブラシが歯に触れた時、**歯がシミ**る
- 冷たい風が歯に当たった時、**瞬間に歯がシミ**る

これは、**知覚過敏**かもしれません！

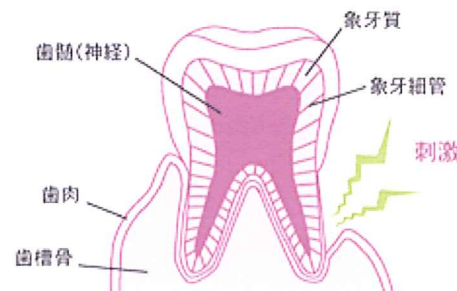
■知覚過敏の原因

知覚過敏は、歯周病や加齢などによっておこった歯肉の退縮により、象牙質が露出しておこります。また、不適切なブラッシングや歯ぎしり、不正な噛み合わせ（咬合）などによる歯のダメージでもおこることがあります。

■知覚過敏のおこるメカニズム

歯の内側にある象牙質には、歯髄（しずい＝歯の神経）に通じている「象牙細管」という細かい管が通っています。

象牙質が露出しているからといって、全ての人が知覚過敏の症状をおこすわけではありませんが、この象牙質にある象牙細管が開いた場合、温度や歯ブラシの毛先などの刺激が加わると、象牙細管を通して直接刺激は歯髄に伝わり、歯がシミたり、ひどくなると痛みが生じるなどの知覚過敏の症状がおこります。



■知覚過敏の悪循環

軽い刺激でもシミるようになると、歯みがきが困難になることがあります。しかし、歯がシミるからといって歯みがきを怠っていると、プラーク（歯垢）を取り残してしまい、口の中の清潔が損なわれます。

その結果、プラーク（歯垢）から細菌が作り出す酸によって歯質が溶かされ、象牙細管が更に広がり、知覚過敏が悪化することもあります。

■知覚過敏の予防法とケア

知覚過敏を防ぐには、適切なブラッシングで歯の象牙質の露出を防ぐことが基本です。

知覚過敏予防歯みがき（歯みがき粉）を継続的に使うのも効果的です。



■歯をみがくときの注意

- ・毛先を歯にきちんと当ててみがきましょう。
- ・軽い力でみがきましょう。
- ※歯をみがく力が強すぎると歯ブラシの毛先は開き、動きが止まってしまうため、プラーク（歯垢）が落ちにくくなります。
- ・歯ブラシは小刻みに動かして使うなど、力の入れ方や動かし方に注意しましょう。
- ・やわらかめの毛の歯ブラシを使うのもよいでしょう。
- ・歯がシミる時には、冷たい水ですすがず、ぬるま湯などを使いましょう。

■症状がひどい場合

家庭でも知覚過敏のケアは可能ですが、症状がひどい場合や痛みが強い場合は、当院スタッフにご相談下さい。

医療法人メディカルフォース
フォース歯科
〒007-0813
札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1
フリーダイヤル：0120-130-554
<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■
月～金曜日 10:00～19:00
土曜日（第 1,3,5） 10:00～16:00
休診日：土曜日（第 2,4）・日曜日・祝祭日