

『知覚過敏』

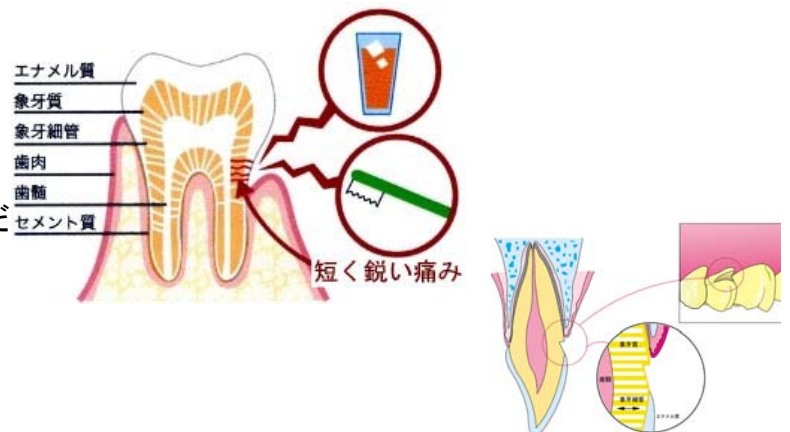
皆さんは歯がしみた時、「虫歯かなあ〜」と感じたことはありませんか？
虫歯でないのに歯がしみる。これは「知覚過敏」かもしれません。今回はその知覚過敏について知り、痛みや不安を解消していきましょう！！

知覚過敏とは??

歯の表面にあるエナメル質は外部からの刺激などを遮断しています。
しかし、このエナメル質がなんらかの原因により削れ、二層目の象牙質が露出し、そこに刺激が伝わることにより起こる反応です。正確には『象牙質知覚過敏症』といいます。

こんな時は知覚過敏かも！！

- ・ 冷たいもの、温かいものを含んだ
- ・ 甘いものを食べた
- ・ 歯ブラシが触れた
- ・ 冷たい風があたった
- ・ 酸の強い食べ物を食べた



このような時、一時的に痛みがある場合知覚過敏の可能性ががあります！



知覚過敏の原因は??

① 誤ったブラッシング

ブラシを強く握って磨いたり、強く当てすぎてしまうことよりエナメル質を削り、歯茎を下げてしまうことでおこります。

② 歯ぎしり、くいしばり

上記の二つは歯に過剰な力がかかって余計な負担をかけることにより歯の表面が割れ亀裂が入ったり、歯肉を下げることによっておこります。

③ 酸性の食べ物の過剰摂取

食べ物においても酸が強いものと歯を溶かしてしまうことがあります。例えて言うと酸性雨のような状態です！！過剰摂取はなるべく控えましょう。ま

た食後 30 分以内の歯磨きも歯を壊す原因です！！

例、酸の強い果物、炭酸、ジュース、黒酢、ワイン etc, etc . . .



④ 歯周病

歯周病で歯茎が下がることでセメント質が露出し、エナメル質よりも削れ易い為、反応が起こりやすくなってしまいます。



知覚過敏の対処法

症状により対処の方法が異なります（番号はしみの軽度～重度の順）

① 知覚過敏対応の歯磨き粉を使用する（自宅）

シュミテクトに含まれる硝酸カリウムがカリウムイオンとなって歯髄神経の周りにイオンバリアを形成し、不快感や痛みを防ぎます。



② シミ止めの薬を塗る（歯医者）

刺激を伝える象牙細管を封鎖することにより外部からの刺激を遮断する知覚過敏抑制剤です。当院では MS コートを使用しています。



③ 詰め物で刺激を遮断する（歯医者）

削れている部分が深く、なかなか薬で収まらない場合は詰め物で覆い刺激を伝わらないようにさせます。

知覚過敏の予防法

① 正しいブラッシング…力を入れすぎない正しいブラッシング方法で磨きましょう

② 正しい歯ブラシ選び… 硬いブラシ×、普通～やわらかめ◎

③ 正しい歯磨き粉選び…あまり研磨剤が荒いものはNGです！！

④ 酸が強い物の常用を抑える…とってはダメではなく多量に、常に摂るのを控えましょう！！

虫歯か、知覚過敏か症状が似ているのでご自分で判断せず歯医者できちんと確認を取りましょう。しかしながら、何よりも、ならないように予防することが一番大事です！！予防をしっかりと行い丈夫で健康な歯でおいしいお食事、快適な生活が出来るようにしていきましょう！

