



～知覚過敏のお話～



いよいよ夏も本番を迎え冷たい飲み物やアイスの需要が増える季節となりました。みなさんは冷たいものが歯にしみるという経験はございませんか。しみて痛いという症状の多くが近く過敏です。

<知覚過敏とは>

歯の頭の部分はエナメル質という固い素材に覆われ、中に象牙質、そして神経が通っています。
歯の根っこはエナメル質に覆われていない為、歯茎が下がり根が露出すると象牙質に様々な刺激が直接伝わり、それが歯の神経まで届いてしみてしまいます。



知覚過敏の原因

- ①歯垢がたまのまま
→細菌の出す刺激物でしみます
- ②強い歯ブラシの圧
- ③歯ぎしりやくいしばり

<対処法>

軽症1・・・やわらかめの歯ブラシで露出した根の汚れを落として下さい。唾液の成分や軽い歯ブラシの擦過によりこれだけでしみなくなることもあります。

軽症2・・・歯磨きしたくてもしみてしまい、うまく磨けない方は知覚過敏用の歯磨き剤をおすすめします。象牙質には無数の穴が開いていてその穴が神経に刺激を伝えているので、歯磨き剤の中に含まれている成分で少しずつ穴をふさぎ、しみるのを軽減していきます。

中度1・・・歯磨き剤でも治まらないときは、露出した根の表面に膜を一層貼って刺激を伝えにくくします。

中度2・・・根のくびれが大きい場合は歯と同じ色をしたプラスチックをつめます。保険診療で可能です。

重度・・・症状がまったく改善されない場合は最終手段として歯の神経を取ります。

まずはご自身でできる軽症の対応法からためしてみてください。また、歯磨きの方法や歯磨き剤選びがまちがっている危険もあります。なお、歯ぎしりやくいしばりがある方は歯ぎしり防止のナイトガードもございますので、不安なことがありましたらお気軽に歯科医師までご相談下さい。

