

知覚過敏を知ろう

「歯がしみる」のはとてもつらいですね。この「しみる」症状は、歯の外側を覆っている硬いエナメル質が欠けたり、割れたり、削れたりすることによって刺激が神経に伝わって起きる症状です。エナメル質が失われると象牙質がむき出しになります。象牙質にはポツポツとパイプ状の穴が開いているので、ここから神経のほうへと外部からの刺激が伝わってしまうのです。知覚過敏の治療は段階的に進めます。日常生活に知覚過敏のリスクがないか問診し、検査と指導を行います。

しみる症状の原因は？知覚過敏のリスクチェック！

歯ぎしり・食いしばりしていませんか？

過剰な力は歯のヒビ、欠け、咬耗、詰め物や被せ物の傷みの原因に。自分では気づかない癖なので、お口にその痕跡がないか歯科医院で診てもらいましょう。就寝中につけるマウスガードもおすすめ。

ゴシゴシみがきはやめましょう

ゴシゴシ強く磨きすぎて、歯を摩耗させたり、歯肉を痩せさせていませんか？「どの程度の力でみがくとよいのかな？」と思われる方は、歯科医院で歯みがきの指導を受けましょう。

歯みがき不足も大きなリスク

じつは「歯みがき不足」も知覚過敏のリスク。歯にべったりつく歯垢の中にむし歯菌の出した酸がたまり、スミア層や再石灰化層を溶かしてしまうのです。優しく丁寧に歯みがきしましょう。

水泳やジムではいつもスポーツ飲料？

スポーツ時はこまめな水分補給を。しかしスポーツ飲料やビタミン飲料ばかりちびちび飲むと歯が溶けやすく、そうした歯を食いしばったりゴシゴシみがきすると歯がすり減りやすいです。

お口の中がパサついていませんか？

持病の薬を飲んでいる方に多いお口のパサつき。薬の副作用で唾液の分泌が減ると、歯の再石灰化やスミア層の形成がスムーズに進みません。また、体調が悪い時も知覚過敏になりやすいです。

まずは、生活のなかに隠れている知覚過敏のリスクを見つけてスミア層や再石灰化層を取り戻すことをはじめましょう。軽い知覚過敏なら、習慣や癖を改善したり、必要な対策を打つだけで自然に治る場合も多いです。

知覚過敏の歯のお手入れは？

道具を変えてみましょう

- 一時的にやわらかい歯ブラシにします。また歯間ブラシやフロスも使いましょう。
- 歯ブラシがちくつとしてみづらい時は歯間ブラシやフロスのみでおそうじを。
- それでもつらい場合にはガーゼや綿棒でやさしく拭きましょう。

歯みがき剤を選びましょう。

- 1450ppm 配合の高濃度フッ素歯みがき剤を使いましょう。6歳以上から使えます。
- 多数の歯がしみる場合には知覚過敏用の歯みがき剤を。
- 露出した象牙質を強化できる歯みがき剤もおすすめです。

