

知覚過敏



知覚過敏とは、冷たい飲み物や熱い飲み物を飲んだ時にしみたり、歯磨きの時に一時的に歯が痛んだり、といった症状のことを言います。歯の表面が削られたり、歯根が露出することでしみやすくなります。削られたり、露出したからといって必ず、知覚過敏の症状が現れるのではなく、唾液中のカルシウムや歯髄の動きによって痛みを感じないことや、軽減されることもあります。放っておくと症状が悪化して、痛みが持続し、歯髄炎という病気になることもあります。

★原因★

力を入れて歯磨きをしたり、虫歯や歯周病など様々な原因が考えられます。歯磨き粉には研磨剤が含まれており、力いっぱい歯磨きをした時に、歯のエナメル質が削れてしまうことがあります。歯磨きで歯肉を傷つけることで知覚過敏になることもあります。また、加齢の為歯茎が下がってしまったり、歯ぎしりをする方は歯に負担がかかって歯根のセメント質が割れたり、剥がれやすくなってしまいます。

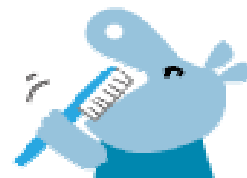


★予防★

※知覚過敏を予防するには適切な歯磨きをすることが基本です。

①歯ブラシの毛先を歯にきちんとあて、軽い力で磨きます。力任せに磨いても歯の根元を削ってしまったり、毛先が開いてしまう為、歯垢がきれい取れません。歯ブラシは柔らかめのものを使い、小さく小刻みに磨くのがコツです。

②知覚過敏の予防や知覚過敏になってしまった方のケアには知覚過敏用の歯磨き粉がおすすめです。知覚過敏用の歯磨き粉には、歯の象牙質への刺激を薬用成分から防ぎ、歯がしみるのを予防してくれます。(効果が現れるまでに1~2週間かかります。)



★いったいどこがしんでいるの?★

歯はエナメル質という非常に固い素材に覆われ、中には象牙質、そして神経が通っています。ところが根の表面にはエナメル質がない為、根が歯茎から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るのです。



★治療★

研磨剤を使用していない歯磨き粉を使用する方法もありますが、これらの対策で症状が改善されない場合は、歯科医院での治療となります。刺激が神経に伝わらないようにする為、歯根の表面をコーティングする治療が行われます。また、塗り薬で刺激を防ぐという方法もあります。痛みが激しい場合には、レーザー治療で和らげるという方法も用いられます。

(知覚過敏チェック!)

- ①冷たいものや、冷たい空気にふれると歯がしみる。
- ②歯ぎしりや食いしばりをする。
- ③噛むと痛みがでるときがある。
- ④ブラッシングに力が入ってると思う。
- ⑤口の乾燥を感じる。



3個以上で知覚過敏の可能性がります。ただし、①に該当する場合は高い確率で知覚過敏です。