



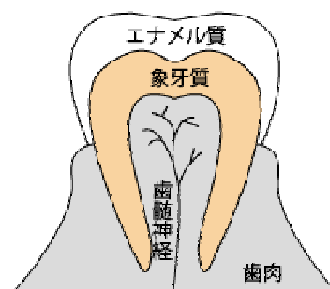
## 冷たいもので歯がしみる！知覚過敏のサイン

### ★冷たいもので歯がしみる！知覚過敏のサイン

かき氷やアイスなどの冷たいものを食べた時、ミカンなどの酸身が強いものを食べた時、歯を磨いた時に歯がしみる人はいませんか？虫歯がないのに歯がしみるという場合は、知覚過敏の可能性がります。

### ★知覚過敏とは？原因はなに？

歯は右の図のように硬いエナメル質に覆われ、その下に象牙質と神経が通っており、歯への刺激は、象牙質を通して神経へと伝えられます。健康な歯は、丈夫なエナメル質に覆われているため、冷たいものや熱いものを食べてもしみることはありませんが、何らかの原因でエナメル質が削れて薄くなってしまったり、歯肉が退出して象牙質が出てしまうと、少しの刺激でも神経が反応し、キーンとしみるのです。



#### 知覚過敏になる主な原因

##### ・間違った歯の磨き方

強い力でゴシゴシと歯を磨いてしまうと、歯ぐきが退縮したり、エナメル質が摩耗し、知覚過敏になりやすくなる可能性があります。

##### ・歯ぎしり、くいしばり

歯ぎしりや食いしばりの強い力によって、歯と歯肉の境目に余計な負担をかけ、歯の表面に亀裂が入ったり歯肉が下がって象牙質を露出させたりしてしまいます。

##### ・酸性飲食物の摂り過ぎ

レモンやオレンジ、お酢等の酸性が強い食べ物を頻繁に摂取しているとエナメル質が溶ける『酸蝕歯（さんしょくし）』を引き起こす可能性があります。



##### ・歯周病

歯周病は歯槽骨が溶けてしまう病気です。歯の根の部分はエナメル質ではなく、セメント質で覆われていますが、エナメル質より強くないので象牙質が露出しやすくなります。

### ★対処方法

軽度の知覚過敏であれば1～2週間程度で治まりますが、象牙質はエナメル質よりも虫歯になりやすく悪化しやすいので、歯がしみたら早めに歯科医院でチェックしましょう。知覚過敏の原因が、歯ぎしりや歯の食いしばりのこともあります。その場合は歯を守る為に、寝るときに装着するマウスピースを歯科医院で作らしましょう。また、一度退縮してしまった歯ぐきは元に戻りません。きちんと歯周病の治療を受けましょう。歯ブラシの毛先がすぐに開く人は、歯磨きの力が強すぎる証拠です。正しい歯みがき方法を当院でご相談ください。



## デンタルオフィス八丁堀

