

こんにちは！ 歯科衛生士の田邊です。
最近暑い日がだんだん増えてきましたね！
これから梅雨の時期に入り寒い日もありますので、
体調に気をつけましょうね😊

今月は知覚過敏についてです！

みなさん、どうして歯がしみる症状が出るとおもいますか？
虫歯じゃないのに歯がしみるように痛い…という方は、知覚過敏かもしれません。知覚過敏は3人に1人は感じたことがあるといわれています。知覚過敏によって主に引き起こる症状として冷たいものや甘いもの、風でしみることや歯に響くような痛みが挙げられます。知覚過敏につながる主な原因として以下のことが挙げられます。

- ①酸蝕症（さんしょくしょう）によるもの…酸蝕症は歯の表面を守っているエナメル質という層が食べ物や飲み物や胃酸などに含まれる酸によって溶かされることで引き起こされます。
- ②歯茎の退縮…歯と歯茎の境目のあたり(歯頸部)はエナメル質が薄く象牙質がむき出しになりやすい場所です。歯肉退縮の原因は歯周病とされています。また、歯周病のほか、歯茎退縮は加齢によっても進行していきます。
- ③楔状欠損(くさびじょうけつそん)…楔状欠損は歯と歯茎の境目が磨り減ることです。過度なブラッシングによるもの、寝ている時のブラキシズム(歯ぎしり・食いしばり)による強い咬合力も原因につながります。



知覚過敏の改善方法



知覚過敏になってしまっても適切な治療と歯磨きで改善していくことは可能です！

- 🌸 **誤ったブラッシング方法を直しましょう**
歯ブラシが硬すぎると歯を傷つけてしまう恐れがあります。柔らかめのものを選び、歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で優しく磨いてください。
- 🌸 **歯磨き粉を変えて痛みを軽減**
研磨剤が含まれないものや知覚過敏防止用の歯磨き粉がオススメです！また、歯磨き粉を使用せずそのまま歯磨きのみでケアされても大丈夫です。
- 🌸 **マウスピースでブラキシズム(歯ぎしり・食いしばり)防止**
歯ぎしりや食いしばりなどで歯のエナメル質が剥がれることが原因で知覚過敏になることもあります。その場合は、歯や顎に負担がかからないようにマウスピースを装着する治療法もあります。
- 🌸 **酸蝕歯の予防策**
炭酸飲料や果汁の入ったジュース、酸性の食べ物などはエナメル質を溶かしてし普段の水分補給はお水やお茶に切り替え、生活習慣の見直しも大切です！

歯科医院での知覚過敏予防

知覚過敏による痛みがある場合は知覚過敏用のお薬やコーティング剤を塗り込んだり、削れた部分を白い保険のつめものを覆うよう付けると言った治療法があります。

6月の休診日は6日、13日、20日、
27日(木)です。
よろしくお祈りします！



医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15

Tel ; 086-243-1006 Fax ; 086-243-1106

Mail ; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog ; <http://blo9.live.door.jp/Makishika/>

