

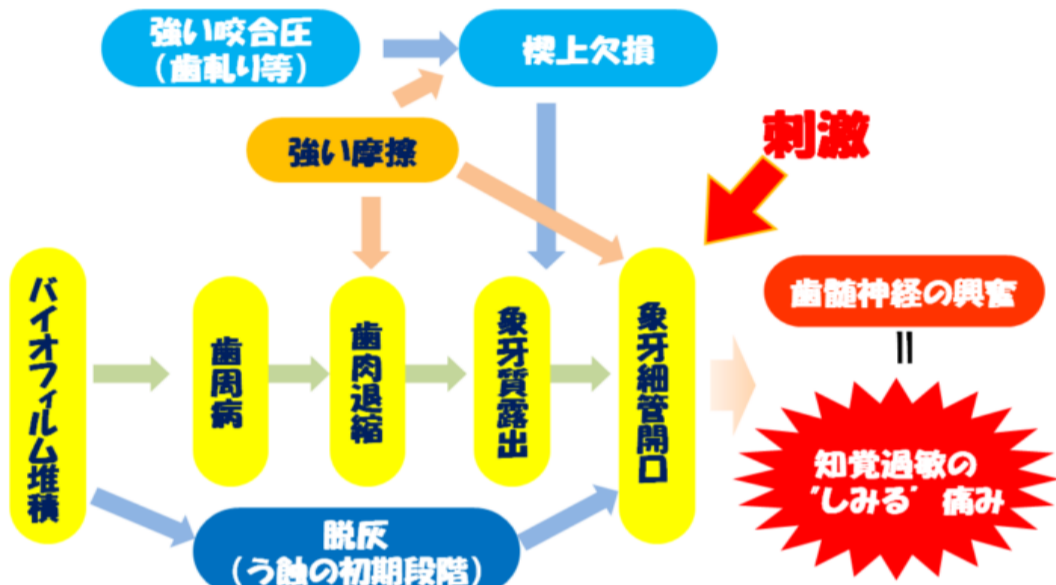


のまつえだより

知っておきたい『知覚過敏』のこと

虫歯じゃないのに歯がしみる原因・手軽なセルフケア

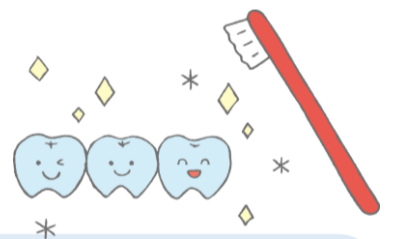
知覚過敏発症の過程



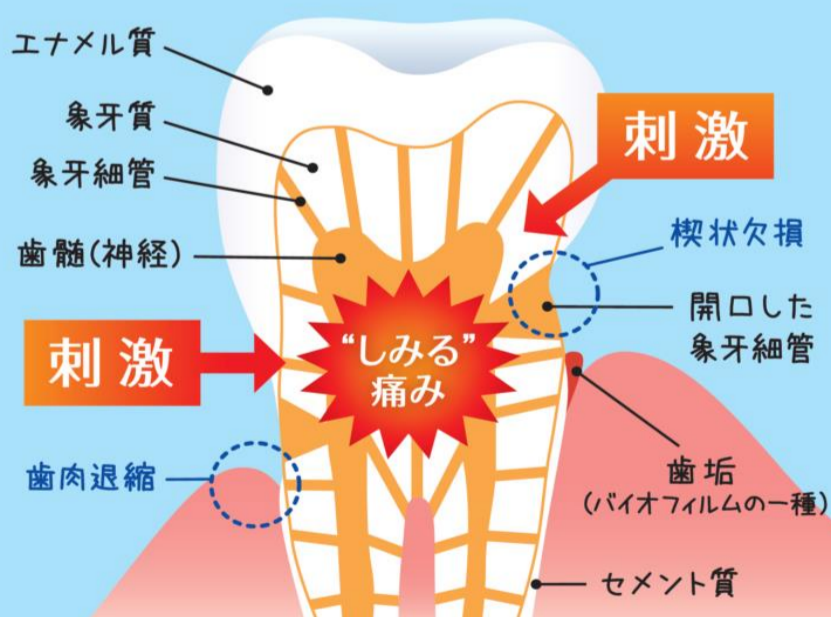
日本人の3人に1人はいるといわれる「**知覚過敏**」。
 ご存じのように、知覚過敏の原因としては
 オーバーブラッシング、
 歯ぎしり、歯周病で歯肉退縮が
 起こることで象牙質が露出する
 などがあります。
 冬になると水が冷たくなり、
 熱いものを食べる機会も
 増えるため、知覚過敏を感じる
 ことが多くなります。

知覚過敏の痛みが起こる場所は歯根部の象牙質が露出した部分です。
 象牙質が露出する原因は歯肉の退縮ですが、その原因としては主に以下の4つが挙げられます。

- 1、かみ合わせの異常(歯軋りなど)
- 2、歯周病の進行
- 3、誤ったブラッシング(かたい歯ブラシを使う、オーバーブラッシングなど)
- 4、加齢



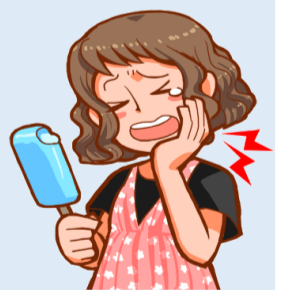
知覚過敏のモデル図



象牙質の表面には歯髄に通じる
 無数の穴(象牙細管)が開いており、
 外部刺激が伝わりやすくなっています。
 歯肉の退縮以外にも、バイオフィームにより
 脱灰が起こって象牙細管が露出する
 ケースもあります。この象牙細管に、

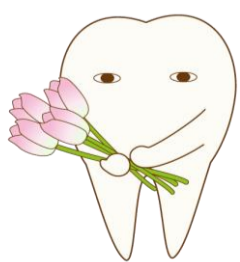
- ・温度刺激:冷たいもの、熱いもの
- ・機械刺激:ブラッシングなど
- ・化学刺激:甘いもの、酸っぱいもの

といった刺激が加わることで神経が刺激され、
 「しみる」「痛い」といった知覚過敏の症状が発生します。



患者さんが手軽にできるセルフケア

- ①知覚過敏の痛みを防ぐ歯磨剤を使う
- ②やわらかい歯ブラシで力をかけず
ブラッシングする
- ③飲食後には歯磨き・うがいをする
- ④冷たい飲食物をできるだけ控える



ハニヨイ
 075-711-8241

