

歯がしみて困ったことはありませんか？  
今回は知覚過敏のお話です



### こんな症状はありませんか？

- 冷たいものを飲むと歯がしみる
- 熱いものを食べると歯がしみる
- 歯みがきをすると歯がしみる
- 冷たい風にあたると歯がしみる
- 歯ぎしりをよくする
- 歯をくいしばることが多い
- 歯みがきは力強くゴシゴシ磨く

むし歯がないのに、一つでも当てはまった方は、  
知覚過敏の可能性ががあります

### 知覚過敏とは？



むし歯ではないのに、冷たい水や熱い物で歯がしんだり、歯ブラシを歯に当たった時にビリビリした痛みが起こる症状を「知覚過敏」といいます。

誰にでも発症する可能性がある身近な病気です。

### 知覚過敏のメカニズム



通常、歯はエナメル質で覆われて、外部の刺激から守られています。しかし、誤った歯みがきや噛み合わせの異常などにより歯肉が下がると、歯の根が露出し、外部からの刺激でしんだり、痛みが起きるようになります。

### 知覚過敏の起こりやすい状況①

知覚過敏の原因は日常生活に潜んでいます

#### ① 乱暴なブラッシング



力いっぱいゴシゴシ磨いたり、硬めの歯ブラシを使い続けると・・・  
歯が削れたり、歯肉が下がり、知覚過敏が生じやすくなります

### 知覚過敏の起こりやすい状況②

#### ② 噛み合わせの異常により歯が削れる



歯ぎしりや噛みしめなどが長期間続くと・・・

歯がすり減り、象牙質が露出するため知覚過敏が生じやすくなります。

### 知覚過敏の起こりやすい状況③

#### ③ 歯周病の治療後



歯石除去前

歯石を取るにより...



歯石除去後

歯の根が露出し、知覚過敏が起こることがあります。

### 知覚過敏の起こりやすい状況④

#### ④ 酸の取りすぎにより歯が溶ける

酸性の強いもの  
炭酸飲料、スポーツドリンク、  
100%果汁ジュース、お酒、  
柑橘類、お酢など



酸性の飲み物で溶けた歯

酸性の強いものを長期間  
頻繁に摂取することにより...

酸で歯が溶けてしまい  
知覚過敏が起こりやすくなります。

### 知覚過敏の予防と対応策

知覚過敏は、日常生活で注意をすれば改善できることと、歯科医院を受診して治さなくてはならないことがあります。日頃の予防の対応策と歯科医院での治療方法をご紹介します。



### 日常生活での対応策①

#### ① 適切な清掃器具を使いましょう。

##### 歯ブラシを選ぶポイント

- ・磨く力の強い人は、軟らかめを選ぶ



##### 歯磨き粉を選ぶポイント

- ・知覚過敏専用のもの
- ・研磨剤の入っていないもの
- ・低研磨のもの



### 日常生活での対応策②

#### ② やさしいブラッシングを心がける

##### 磨く力



毛先が広がらない程度の力でやさしく磨きましょう！！

##### 当て方・動かし方



歯と歯肉の境目に毛先を当て、小刻みに動かしましょう。

### 日常生活での対応策③

#### ③ 酸性飲食物の摂り方に注意しましょう

- ・酸性飲料は、ダラダラ長時間かけて飲まない
- ・摂取後は水を飲む
- ・しみる症状がある時は、飲んだ後30分経ってから歯磨きをする



## 歯科医院での治療方法

症状が改善しない場合、その原因にあった治療をします。

- ① 歯の質を強くするペーストを塗る。
- ② 表面にコーティング剤を塗ったり、詰め物をおこない刺激を遮断する。
- ③ かみ合わせを調整する。
- ④ どうしても症状が改善しない場合は歯の神経を取り除く処置を行うこともあります。



歯の質を強くするペースト塗布



コーティング剤塗布

## おわりに

日頃から正しいブラッシングの仕方や、食べ物に気をつけ、健康なお口を維持していきましょう！！

しみる症状など違和感を感じたら  
歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

参考資料：デンタルハイジーン、日本歯科評論ほか