



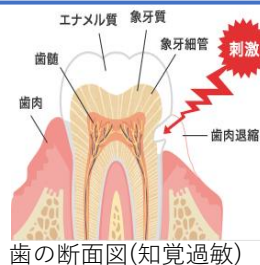
歯がしみる！「知覚過敏」をご存じですか？

むし歯ではないのに冷たい水や熱いもの、甘いものを口にした時に歯がしみる、歯ブラシが当たるとピリピリした痛みが起こる。このような症状に心当たりがある方は「知覚過敏」の可能性があります。これは誰にでも発症する可能性がある身近なお口の病気です。

知覚過敏のメカニズム

健康な歯はエナメル質で覆われており、外部の刺激から守られています。しかし、誤ったブラッシングなど何らかの原因でその下の象牙質が露出してしまうと、歯の神経にまで刺激が伝わり「象牙質知覚過敏」の症状が現れます。

象牙質の中には「象牙細管」という細い管が無数に通っており、その中には神経に続く液体が満たされています。露出した象牙質に刺激が加わると神経の細胞が反応して「痛い」「しみる」と感じます。この症状は一過性であることが一般的です。



歯の断面図(知覚過敏)

日常生活に潜む知覚過敏の原因

力まかせなブラッシング

強い力でゴシゴシ磨いたり、硬めの歯ブラシを使い続けると、エナメル質が削れたり、歯肉が下がって歯の根（象牙質）が露出してしまい、知覚過敏が生じやすくなります。



誤った磨き方



歯肉の下がった歯

かみ合わせのクセや不具合

慢性的な歯ぎしりや噛みしめが長期間続くことでエナメル質がすり減って象牙質が露出したり、歯のひび割れを引き起こすため、知覚過敏が生じやすくなります。



すり減った歯



すり減って象牙質が露出した歯

歯周病による歯ぐきの後退

歯周病が進行すると歯ぐきが下がり、歯の根（象牙質）が露出してきました。また、歯周病の治療で歯石を取ることで一時的に知覚過敏の症状が起こることがあります。



歯石除去前



歯石除去後

酸の摂りすぎで歯が溶ける

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



酸性の飲料を頻繁に摂取したために生じたと思われる酸蝕歯

知覚過敏になってしまった時の対応策

知覚過敏の症状を軽減させるためには、歯に伝わる刺激を遮断する必要があります。ここではお家でできる対応方法と歯科医院でできる対応方法についてご紹介します。

お家でできること

1. 歯ブラシの硬さ

強くゴシゴシ磨いてしまう人は、柔らかめの歯ブラシを使いましょう。



3. 優しい力で歯を磨く

歯ブラシの毛先が広がらない程度の力で、歯と歯肉の境目に当てて細かく動かしましょう。



○ 毛先が広がっていない！
適切な力で磨いている

× 毛先が広がっている！
磨く力が強すぎる

2. 歯磨き剤

硝酸カリウムや乳酸アルミニウムという成分が入った知覚過敏専用のものや、研磨剤が入っていない歯磨き剤を選びましょう。薬剤の成分が痛みの緩和に役立ちます。



4. 酸性の飲食物の摂り方に気をつける

- ①酸性食品のダラダラ食べをしない。
 - ②摂取後はうがいをする、またはお水を飲む。
 - ③酸性食品の摂取後は30分～1時間待ってから歯磨きをする。
- この①～③を心がけていきましょう。



歯科医院でできること

1. 薬剤を塗る

露出した象牙質に専用のコーティング剤を塗布することで象牙細管を封鎖し、神経の興奮を鎮めて痛みを抑えます。



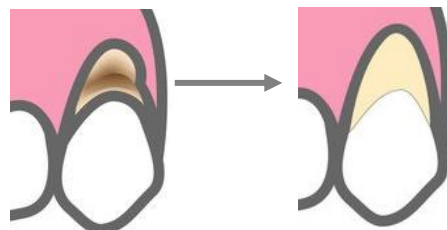
知覚過敏抑制剤



薬剤を塗っている様子

2. 象牙質の露出部分を覆う

象牙質表面が削れていたり、酸で溶けて凹みがある場合、樹脂で象牙質表面を覆い刺激を遮断させます。



象牙質が露出した部分を樹脂で覆う

3. かみ合わせの調整やマウスピースの作成

歯ぎしりや食いしばりがある方は、知覚過敏対策としてマウスピースの使用も有効な手段です。マウスピースによって歯への物理的な刺激や圧力が分散されるため、知覚過敏による痛みを軽減することができます。また、必要に応じてかみ合わせの調整も行います。



4. 歯の神経を取り除く

どうしても症状が改善しない場合には、歯の神経を取り除く処置が必要なこともあります。

知覚過敏の症状はQOLの低下につながります。症状が悪化してからでは改善しにくく、治療にも時間を要するため、早期発見と対応が大切です。知覚過敏の疑いがあったらお気軽にスタッフまでご相談ください。適切な生活習慣と継続的な歯科受診で快適な毎日を送りましょう。

