

むらた歯科通信

No.6 October

発行年月日

2014年10月1日

発行人

むらた歯科クリニック



今月の特集

歯がしみる！あなたはどう対処する？

・こんな症状ありませんか？

アイスなど、冷たい物を口にした時に歯がしみる

歯磨きをする時に歯ブラシの毛先が歯に当たるとしみる

冷たい風が歯に当たった時にしみる



こんな症状があるアナタは知覚過敏かも…

・象牙質知覚過敏症とは？

象牙質知覚過敏症とは、歯に冷たい物や熱い物が当たったり、歯ブラシで歯の表面を刺激する等の刺激により引き起こされるもので、

痛みの特徴としては一時的にしみて短時間でおさまる歯の痛みです。

・歯がしみるしくみ

歯の象牙質という部分が痛みを感知します。象牙質には歯の神経まで続く小さな管がたくさん開いています。この管の内部は液体で満たされています。歯ブラシ等で象牙質の表面が擦られると、その圧力が管に伝わり液体が移動することによって歯に痛みが生じると考えられています。

熱い物や冷たい物に触れると液の体積が変わって液体が移動し、甘い物や酸っぱい物に触れると濃度の違いから浸透圧が変わって液体が移動します。

つまり、象牙質に開いている管の中の液体が移動することによって知覚過敏は起こると考えられているのです。

・知覚過敏の原因

1.加齢による歯ぐきの退縮や歯みがき習慣

年齢を重ねるにつれ、歯ぐきは下がってきますが、誤った歯磨き(力が強すぎるなど)により歯ぐきの退縮を早めてしまうことがあります。

2.歯周病の治療の影響

歯周病によって腫れた歯ぐきが、歯石除去後、腫れがひいて歯根の部分が見えてくる場合があります。

3.歯ぎしり・くいしばり等の歯の破折

歯ぎしりやくいしばりなど、歯に強い力がかかると歯の表面が削れたり、歯の付け根の辺りが欠けて象牙質が見えてくる場合があります。

4.酸を含む食生活(酸蝕)

炭酸飲料を頻繁に飲むと歯の表面が柔らかくなるので、そのような状態の歯に力がかかると余計に歯が削れやすくなってしまいます。

5.ホワイトニングの副作用

ホワイトニングをされる人の6割程度には知覚過敏が起こるといわれています。

その他、虫歯や歯周病の治療後や、歯にひびが入っている場合など知覚過敏の原因は多岐にわたります。

・自分で出来る対処法

知覚過敏専用の歯磨き剤を使用することです。使うのを止めてしまうと効果がなくなるので使い続ける必要があります。

うがいはぬるま湯で行うとしみにくいと思います。

食べ物の酸が原因でしみている場合は、食生活を見直してみましよう。炭酸飲料や柑橘系の飲み物を習慣的に飲まれている場合は頻度を減らしたり、だらだら飲みは控えましょう。飲んだ後にお水で口をゆすぐことも効果的です。

酸性の飲み物を飲んだ直後は歯の表面が軟らかいので30分ほど時間を空けてから歯磨きをするとよいでしょう。

歯ブラシは毛の柔らかい物を選び、やさしい力で磨きます。歯間ブラシはきつすぎない物を使いましょう。



歯がしみる方に
シュミテクト
サンプル品を
お渡ししています

・歯科医院ではどんな治療をする？

歯の表面に知覚過敏用の薬を塗ります。象牙質の穴をふさぐもの、象牙質の表面に膜を張るもの、象牙質の管の液体を固めてしまうものなど、様々な仕組みの薬があります。

歯が削れている部分には白い詰め物で修復します。

歯ぎしりなどで歯が削れている場合はマウスピースを作成し、寝ている間にお口の中にはめて歯が削れることを予防する方法もあります。

症状が重症の場合は、神経自体を抜くことがあります。

編集者より

今年こそは運動の秋にしたい！でも無理かなあ〜。3日続けばいい方です(笑)

・大事なことは・・・

定期検診を受けることです。

象牙質知覚過敏症に限らず、虫歯や歯周病などの予防のためにも年に二度の定期検診をお勧めします。

自らのお口の手入れは限界があり、また歯垢や歯石をゼロにしておくことは非常に困難です。

また、冷たいものを含んだ時のしみ方が一時的でなくずっと続く、また熱いものを含んだときにもしみるという場合は、象牙質知覚過敏症を超えている可能性があり、むし歯であったり歯の神経が痛んでいる可能性があります。

放置していても治っていくことはありませんので、早めに歯科医院を受診して治療を受けてください。

★ 滋賀県歯科ニュース ★

第46回

よい歯の健康老人コンクール

応募受付開始しました！

滋賀県在住の満70歳以上
健康でよい歯の方
自薦・他薦問いません

院内に応募用紙をご用意しております
歯に自信のある方の応募をお待ちしています！！

11月の予告

歯の根っこの治療とは？

神経を抜くって歯を抜くの？根っこの中をキレイにするって？
説明を聞いても分かりにくい、歯の根っこの治療について語ります！

