

## 知覚過敏とは？



歯の表面が何らかの原因で傷つき削れることにより、象牙質が露出し刺激が加わった時、神経に痛みとして伝わりしみるという症状が出ることを【知覚過敏】といいます。しかし、長年少しずつ象牙質が露出してきた場合、まったくしまないこともあります。

特徴的なのは『一過性のキーンとした鋭い痛みが冷たい水や歯磨きなどの外来刺激によって起こる』ということです。

## 原因は？



### ① 歯みがきの仕方に問題がある

硬い歯ブラシに歯みがき粉をたっぷりつけ、力いっぱいみがく…といった間違っ歯みがきのせいで、表面のエナメル質がすりへり、歯茎が下がることによって発症します。適切なブラッシング圧と、口の中に合った歯磨きの方法を覚え、実践することが大切です。また知覚過敏用の歯みがき粉を使用することも効果的です。

### ② 歯ぎしりをする

歯ぎしりやくいしばりをする事で、歯茎の境目の部分にストレスがかかり、細かなひび割れが入る、また削れることで症状が出る場合があります。原因となる歯ぎしりで歯を傷めないために【マウスピース(歯ぎしり予防装置)】を装着することで歯への負担を軽減する効果があります。

### ③ 歯周病が原因で歯茎が下がった

歯周病が原因で歯茎が下がり、歯の根が出るとしみる場合があります。歯周病の治療をし、歯茎が下がるのを予防しましょう。しみるから…と歯みがきをしないまましていると余計に歯周病が悪化し、症状も進行します。歯茎が腫れると、知覚過敏様のしみるという症状が出ることもあります。

### ④ 歯科医院で歯石除去をした直後

歯石除去を行った当日や、その後何日間は歯がしみる場合があります。歯石除去での刺激なので通常は2~3日で改善されます。1週間を過ぎても改善されない場合は歯科へご相談ください。



知覚過敏の原因は以上の4つが主な原因として考えられます。何もしていないのにズキズキする、刺激の原因を取り除いても長時間痛みが続く…という場合は、知覚過敏ではなくむし歯や他に悪いところがある可能性があります。

またしみる症状が強い場合は温度差の激しいものを極力避けるようにしましょう。

過度な力で磨きすぎないように注意し、適切なブラッシング圧を心がけ、異常を感じた場合は早めに歯科医院でチェックをしてもらうようにしましょう。



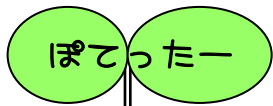
# 患者の皆さまへ大切なお願い

住所・電話番号、保険証が変わった時は、来院時に必ず知らせていただきたいと思います。予約をお忘れになっていた、忘れ物がある、といった場合に連絡させていただくことがあります。転居や電話番号の変更などで電話が繋がらないことが多くあります。

また、月に1度は、保険証の確認をさせていただいております。

月初めの来院日には必ず保険証をご提示ください。

お手数ですが、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 『セタのお願いごと！』



potettev @池田

みんな健康でいられますように  
(夏バテには気をつけて!!)



potettev @児嶋

ウクライナとガザ地区の戦争が  
終結しますように

potettev @岡田

無病息災...

New!

potettev @堀江

セタの日は日本百名山の一つに登山  
する予定なので晴れて欲しいです  
てるてる坊主作ろうかな

potettev @今川

子供達と全国の遊園地を制覇したい。  
And 世界平和

New!



potettev @吉田

長期休暇で旅行に行けますように。

potettev @小林

来年に開催される舞台のチケットが当選  
しますように...! まだ日程も何も決まっ  
ていないけれど、行く気満々です(笑)



potettev @郡

孫が中学最後のバレーの試合が  
あります。全力で頑張れますように  
目指せベスト4!!

potettev @佐藤

格好いい事言えば世界平和  
本当は宝くじが当たりますように。



potettev @有井

健康で平穏無事に過ごすこと!  
今は見逃してしまっている小さな  
幸せをたくさん見つけられるよう  
になりたい。

