



## 日常的な習慣や癖にひそむ 知覚過敏のリスクをセルフチェック！



### 歯ぎしり・食いしばりしていませんか？

過剰な力は歯のヒビ、欠け、咬耗、詰め物や被せ物の傷み・歯周病の原因になります。自分では気づかない癖なので、お口にその痕跡がないか歯科医院で診てもらいましょう。就寝中につけるマウスガードもおすすめです。



### ゴシゴシ歯みがきはやめましょう

歯みがきで歯を摩耗させたり、歯ぐきを痩せさせていませんか？ヤニ取り歯みがき剤の研磨剤にも要注意。適切な歯みがきのしかたや自分に合う歯みがき剤について、歯科医院で個別指導を受けましょう。



### 歯みがき不足は大きなリスク



歯垢がベッタリつくと、歯垢に棲むむし歯菌が出す酸がその中に溜まって、歯の表面に沈着し刺激を防いでくれるスメア層や再石灰化層を溶かしてしまいます。痛みで歯みがきがつらいときは歯科医院で相談を！

### すっぱい物の摂りすぎにご注意を！



健康のため積極的に柑橘類や酢を摂る方が増えています。すっぱい物は歯の表面にできるスメア層、再石灰化層を溶かします。からだには良くても歯に悪いので、正しい食べ方を歯科で教わりましょう。

### こまめな水分補給、なに飲んでますか？

熱中症予防には水分補給が必須。ただ人気のイオン飲料は酸性度が高く、こまめにチビチビ摂るたび歯が溶けやすくなります。溶けて軟化した歯をゴシゴシみがきすると歯が折れやすく、要注意です。



### お口の中パサついてませんか？

持病の薬の副作用などのために唾液の分泌が減っていると、唾液の作用で歯の表面にできるスメア層や再石灰化層がスムーズに進みません。また、体調が悪い時も知覚過敏になりやすいです。



知らず知らずに続けている習慣や癖を早期に見直して、症状を改善させていきましょう！