

しみる！知覚過敏、どう治す？

冷たいものを食べた時、歯がキーンと凍みたことはありませんか？じつはそれが知覚過敏。ストレス社会の日本では4人のうち1人に症状があります。知覚過敏はさまざまな原因が重なり合っていることが多いのです。どんな原因があるのか代表的なものをあげてみましょう。思い当たることありますか？

歯ぎしりや噛みしめでエナメル質にヒビが入った



過剰な力が歯の表面を覆っているエナメル質にかかる、細かいヒビが入ってはがれやすくなってしまいます。よく見られるのが歯の根元の近くのエナメル質が楔状になくなっているケース。力の集まりやすい歯の根元が影響を受けるのです。

歯ぎしりで歯がすり減った



就寝中の歯ぎしりで歯がすり減ってしまいます。そのためエナメル質が削れて象牙質がむき出しになってしまうのです。奥歯が削れてみたり前歯の先が削れたり欠けたりして凍みるなどの症状があります。

歯周病で歯ぐきが下がった



歯周病になって歯ぐきが退縮すると歯が長く見えます。それは歯ぐきに覆われているはずの歯の根元（根部）が表に見えてしまうからです。

すっぱい飲食物で酸蝕症に



からだに良いとされる酸を含んだ飲食物を頻繁に摂りつづけると、酸によって溶けやすいエナメル質はだんだんと薄く、弱くなってしまいます。エナメル質が薄くなるにしたがって、知覚過敏になりやすくなります。（炭酸飲料もダメ）

ホワイトニングをし過ぎた



ホワイトニングは歯を削らず健康的に白く出来る優れた方法です。ただ、刺激の強い薬剤を長期間使うと知覚過敏を起こしやすくなるのも事実です。

凍むるときどうする？

放っておくとどうなる？

セルフケア編

★フッ化物配合の知覚過敏専用歯磨き剤(シュミテクト等)を使うとよいでしょう。

治療編

- ★ナイトガード
- ★矯正治療
- ★咬合調整
- ★薬剤塗布
- ★辛い症状にお悩みの患者様には失ってしまったエナメル質の代わりにコーティング剤やレジンを使って象牙質を保護する治療ができます。



★知覚過敏が進んでしまうと歯ブラシを当てると痛いのでブラッシングが辛くなります。そのまま慢性化すると象牙質がむき出しになっていてただでさえ虫歯になりやすい個所が汚れたままの状態に。虫歯の原因になってしまうのです。定期的にメンテナンスを受ければ、知覚過敏の予防はもちろん、虫歯予防にも効果があります。気になる症状がある方は知覚過敏を放置せず、ひどくならないうちにぜひ歯科医院において下さい。



ケアと治療で症状をラクに！

