

# さめじま先生 教えて!

第14回

## 「歯がしみる」知覚過敏かも!

【今月のテーマ】 知覚過敏

歯の健康について大切なことをさめじま先生が毎回分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のことをじっくり考えてみよう! ※プロケード偶数月号掲載

「キーン!」とした痛みに  
要注意!

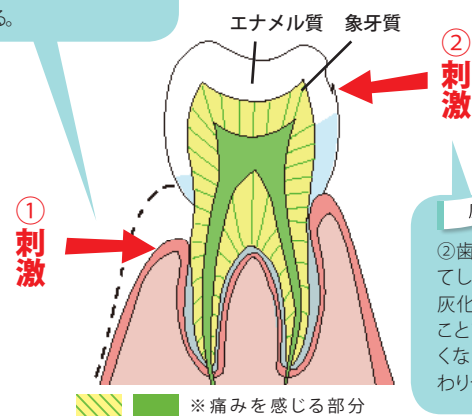
暑い夏がやってきました。皆さん、この時期は冷たいものを飲んだり食べたりすることが多くなるのではないのでしょうか? そんな時、「キーン!」とした痛みを感じることはないですか? それは「知覚過敏」かもしれません。

では、なぜそのような現象が起こるか、大きく2つに分けられます。

原因①

①歯肉が下がってしまい歯の「象牙質」が露出し、刺激が神経に伝わりやすくなる。

知覚過敏はこうして起きる!!



原因②

②歯のエナメル質が削れてしまったり、歯の再石灰化のスピードが落ちることで、エナメル質が薄くなり、刺激が神経に伝わりやすくなる。

Point

### 歯の再石灰化とは?

私たちの歯は、食べ物を口にするると酸性になります。エナメル質はこの「酸」に弱く、溶けてしまいます。しかし、食後しばらくすると、唾液がエナメル質の結晶を新しく形成し元の健康な状態に戻してくれます。口の中が酸性のままである、つまりだらだらと長時間食べ続けたり間食が多いと、再石灰化が行われずエナメル質が薄くなり、虫歯の原因になったり、知覚過敏が起こりやすくなってしまいます。

### 歯科さめじま ☎045-823-4181



さめじま先生は東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。義歯や差し歯などを製作・修理する歯科技工士が常駐しているので、精度が高く品質の良いものを医師とコミュニケーションを密に取りながら作り上げる。その場でフィッティングや色の確認ができるため安心と、患者さんにも好評。地元に着した歯科だからこそ、多くの人に長年支持されている。

放っておくと  
どうなるの?

実は、知覚過敏はしばらく放置すると痛みがひどくともあり、ついつい「様子を見よう」と放置、そしていつの間にか忘れてしまうというケースに陥りがちのようです。しかし、痛みを感じなく



なっても知覚過敏は完治したとは限りません。放置しておくくと歯髄炎など他の病気を誘発、最悪神経や歯自体を抜かねばならない可能性があります。

また、象牙質はエナメル質より弱いので、露出したままにしておくくと、虫歯にもなりやすくなります。

口内の健康のために  
治療しましょう

知覚過敏は治らないものではないです。きちんと治療を受けて、痛みのない生活を取り戻しましょう。歯科医院では露出した象牙質へ刺激が伝わりにくくすることで、「歯がしみる」症状を抑えることができます。そのため、次のような治療を薦めていきます。

- ①象牙質の露出した部分に薬を塗る。
- ②象牙質の露出した部分に対しレーザーや特殊な電流をあて、歯の質を強くする。
- ③歯根の露出部をコーティングして刺激を伝わりにくくする。

### 知覚過敏チェックリスト

- 冷たい物を飲食すると一時的に歯がしみる。
- 歯ブラシの毛先が当たったり、風が当たるだけで歯がしみる。
- 疲れているときに、歯がしみることもある。
- 以前より、歯が長くなったような気がする



「予防」が大事

とは言え、この知覚過敏

防げるのであれば防ぎたいもの。日常生活ではこんな事に気をつけましょう。

- ★エナメル質や、歯肉を傷つけないよう、正しいブラッシングを行うこと。力任せに「ゴシゴシ」はダメ!
- ★再石灰化を促すために、チエーン的にだらだらとものを食べ続けるのはやめましょう。食事と食事の間をなるべく空けた方がいいのです。
- ★歯ぎしりやくいしばりなど、歯に集中的な力が加わることで歯の根元のエナメル質が剥離し知覚過敏の原因となることもあります。

知覚過敏か、虫歯なのか分からない事もありますが、不安な事があつたら一度歯科医の診察を受けてみる事をおすすめします。

歯科さめじま 院長

齋島 佳子

#### info

住所：戸塚区品濃町 563 ネオポリスト  
キワ V2F 東戸塚駅徒歩 8 分  
駐車場あり  
診療時間：9:30 ~ 18:30 (昼休憩なし)  
土曜は 17:30 まで  
休診日：日曜、祝日  
※ホームページも是非ご覧ください。  
HP：http://samejimahdc.jp

