

『知覚過敏について』

みなさんは「知覚過敏」という言葉をご存知でしょうか？テレビの健康番組や歯磨き剤のCMなどでちらほら耳にするのではと思いますが、一般的には「むし歯じゃないのに、冷たいものや甘いものがしみている状態」を知覚過敏と呼んでいます。ではなぜ、むし歯でもない歯がしみたり痛んだりするのでしょ

うか？知覚過敏には実にさまざまな原因が考えられるのですが、まず歯の構造について簡単に説明しましょう。歯は外側（表面）から内側（歯の内部）に向かってエナメル質、象牙質、歯髄の三層構造になっています。最表層のエナメル質はとにかく硬い組織で、人体の中でぶつちぎりナンバー1の硬さを誇ります。そのエナメル質の内側

にあるのが象牙質で、これも硬い組織なのですがエナメル質には及ばず、ナンバー2の硬さです。そしてさらに内側にあるのが歯髄（歯の神経）なのですが、歯髄はエナメル質などのとても硬い組織によって守られていますので、冷たいものや甘いものを口にしても、通常ならば痛みを感じることがありません。

ですが、実はエナメル質には脆（もろ）いという弱点があり（ガラスや陶器に近いイメージでしょうか）、強い衝撃が加わると欠けやヒビが入りますし、歯同士が何度も擦れているとすり減ってきます。すると、冷たいなどの刺激が通常より歯髄に伝わりやすくなってしまい、しみや痛みなどの症状を感じるようになります。これが知覚過敏のメカニズムなのです。

しみる!むし歯でもなく 歯ぎしり、歯周病などで

さて、知覚過敏の原因は様々ですが、その一つとして歯ぎしりや食いしばりが挙げられます。特に就寝中の歯ぎしりや、作業中の食いしばりというのは「無意識」でやっていることが多くセルフコントロールが難しいため要注意なのです。もちろん、硬いものばかり食べる、ガムなどを長時間かみ続けるなどの習慣も控えましょう。

もう一つ知覚過敏の原因として挙げるとすると、歯周病があります。歯周病が進行すると、少しづつ歯ぐきが減り、歯の根がこの部分が露出してきますが、残念ながらこの部分には元々エナメル質がありません。ですから、そもそも知覚過敏を引き起こしやすい環境なのですが、強い力での擦るようなブラッシングはさらに症状を悪化させる危険があるので気をつけなければいけません。

知覚過敏の症状は、自然におさまることもあれば、歯の神経の治療が必要なほどに悪化する場合があります。しみの症状に効く知覚過敏用の歯磨き剤も多種販売されていて有用ですが、実は知覚過敏ではなくむし歯だったという可能性もあるので、症状があればかならずかかりつけの歯科医院を受診してください。（乙訓歯科医師会 谷口広樹）