

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

皆さんは歯がしみる 敏(歯がしみることを)用と感じたことが一度はあるのではないのでしょうか。歯がしみると虫歯ではと考えがちですが、歯がしみる原因はたくさあります。まず、しみる”仕組みについてお話をいたします。歯の表面はエナメル質によって保護され、歯をカバーする役割を持ち神経はありません。つまりエナメル質のみ削れても歯は痛みません。エナメル質の下には象牙質があります。象牙質の表面には多数のトンネルの入り口のような穴があり、歯の神経に続いています。刺激(冷たさ、熱さ、味の濃さ、歯ブラシの摩擦など)が象牙質の穴からそのトンネルを伝って歯の神経を刺激することで歯は痛みます。市販されている知覚過敏剤は、酸性食品や飲料が歯に接することで歯が溶けてしみてきます。水溶液の性質には酸性とアルカリ性があり、その度合を示す数値にpHがありま

原因、実はさまざま 酸に弱い子どもの歯

度合が強くあります。柑橘類や酢を使った料理は酸性度が高く酸蝕症のリスクが高い食品です。オレンジジュースでpH4、柑橘類pH2.8、黒酢pH3.1、ドレッシングpH3.4、炭酸水は化学的に酸性を示し炭酸飲料などはpH2.2、2.9Bになります。歯はpH5.5以下で溶け出すのです。また子どもの歯は大人の歯より酸に弱く、乳歯の場合これよりやさしめ、一度かかりつけの歯医者さんに相談されることをお勧めします。

歯がしみることは比較的によくみられる症状ですが、様々な原因があるため、一度かかりつけの歯医者さんに相談されることをお勧めします。

(乙訓歯科医師会
西 大和)