

みなさんは「知覚過敏」という言葉をご存知でしょうか。歯磨き剤のCMなどで耳にすることがあるかと思いますが、むしろ歯ではないのに、冷たいもの甘いものがしみる、歯ブラシがあたるとしみるといった状態を、一般的に知覚過敏と呼んでいます。

歯がしみるとむし歯ではないかと考えがちですが、実にたくさん原因が考えられます。まず「しみる」メカニズムについてお話ししたいと思います。歯の表面はとっても硬い組織のエナメル質によって覆われ、歯を保護する役割を持っています。これにより通常ならば、冷たいものや甘いものを食べてもしみると感じることはありません。しかしエナメル質がす

り減ったり欠けたりしてしまふと、その下にある象牙質が露出してきます。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きます。冷たさや甘さ、歯ブラシの摩擦といった刺激が、象牙質の穴からそのトンネルを通り、歯の神経に伝わることで歯がしみると感じます。また症状によっては耐えがたい強い痛みとして感じることもあります。

知覚過敏を引き起こす原因は様々ですが、その一つに歯ぎしりや食いしばりが挙げられます。就寝時や作業中に無意識に力がかかっ

歯がしみる…多様な原因 表面のエナメル質大切に

ていることが多く、その結果エナメル質のすり減りやヒビが入り、象牙質が露出することでしみる症状が出ます。また噛みしめるような強い力でなくとも、上下の歯が触れ合っている時間が長ければそれだけで歯にとっては大きな負担となります。硬いものばかりを食べる習慣や日常生活で食いしばっていないかを見直すことが、改善への第一歩となるでしょう。

また市販されている知覚過敏用の歯磨き剤は、象牙質のトンネルの入り口にバリアを形成する成分が含まれており、刺激を遮断することで症状を軽減する効果があります。知覚過敏の症状は、自らの歯の働きにより自然におさまることもありますが、知覚過敏用の歯磨き剤を使用することは有効だと考えます。

そのほかの主な原因には歯周病が挙げられます。歯周病が進行すると、歯ぐきが下がって歯の根っこが露出します。歯の根っこはもとエナメル質に覆われておらず、知覚過敏が起こりやすい環境をしています。毎日のこまめな歯磨きに加え、定期的に歯科医院でのメンテナンスをお勧めします。

また市販されている知覚過敏用の歯磨き剤は、象牙質のトンネルの入り口にバリアを形成する成分が含まれており、刺激を遮断することで症状を軽減する効果があります。知覚過敏の症状は、自らの歯の働きにより自然におさまることもありますが、知覚過敏用の歯磨き剤を使用することは有効だと考えます。

歯がしみることは比較的よくみられる症状ですが様々な原因があり、実はむし歯だったという可能性もあるので、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)

前田智永