

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

『知覚過敏って何?』

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、むし歯ではないのに、冷たいもの、甘いもの、酸っぱいもの、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、実際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いたします。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

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。

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。

起る原因は様々ですが、その1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

(乙訓歯科医師会

前田智永)



乙訓歯科医師会ホームページ

<http://www.kda8020.or.jp/otokuni/>