

# たるみ歯科通信



2017年2月号 No.74

こんにちは。歯科衛生士の安井です。

まだまだ厳しい寒さが続きますが、いかがお過ごしですか？

先日、私は初めて天王寺動物園へ行ってきました。子供たちも大喜びで私も楽しく過ごしたんですが、冬の動物園はとっても寒かったです。

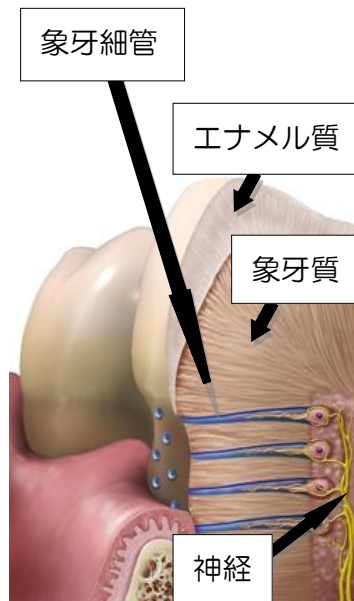
この時期、インフルエンザに負けないように、手洗い・うがいをしっかりやって体調管理に気を付けたいと思います。

さて、皆さんは冷たい物がキーンとしみる知覚過敏の経験はありませんか？  
今月の通信は「知覚過敏の原因とその対処法」についてお伝えしたいと思います。

## 知覚過敏のしくみ

「知覚過敏」とは、歯の中の神経が外からの刺激に敏感になった状態のことを言います。  
いろいろな原因で歯の外側の硬いエナメル質がなくなって、内側にある軟らかい象牙質が露出すると、冷たいものや熱いものの刺激が過剰に神経に伝わります。

象牙質には**象牙細管**と呼ばれる細い管があり象牙質がむき出しになると、刺激が象牙細管を伝わって歯の神経に痛みを感じるのです。



## 知覚過敏の対処法

知覚過敏は「象牙細管を封鎖して刺激を遮断すること」で症状を抑えることができます。

### 1. 歯磨剤を使う。

知覚過敏用の歯磨剤を使用します。  
歯磨剤に含まれるカリウムイオンが象牙細管内にイオンバリアを作って神経への刺激を和らげてくれます。  
ご家庭で使用出来るため簡単で、うまくいけば2週間程で効果が出ます。



### 2. 知覚過敏用の薬剤を塗る。

歯科医院で知覚過敏用の薬を塗って症状を抑えることもできます。

### 3. 象牙質の露出部分に詰め物をする。

なかなか症状が改善しない場合は知覚過敏の強い部分に樹脂を詰めます。  
即効性がありますが、歯の表面を少し削る必要があります。

象牙質の露出は「歯ぎしり・食いしばりによる力」や「過剰なブラッシングの力」だけでなく、「歯周病」や「酸蝕症」なども原因となって起こります。

知覚過敏を予防するには、  
普段の生活習慣や食生活を見直すことが大切です。

## 2月の予定

- ☆ 矯正診療日は **16日(木)午後** です。
- ☆ 院内研修のため **17日(金)午前** は **休診** といたします。

