



# たるみ歯科通信

2020年 12月号 No.120

こんにちは、歯科衛生士の岡本です。  
今年も残すところあと1ヶ月！ あっという間に年末になりますね。

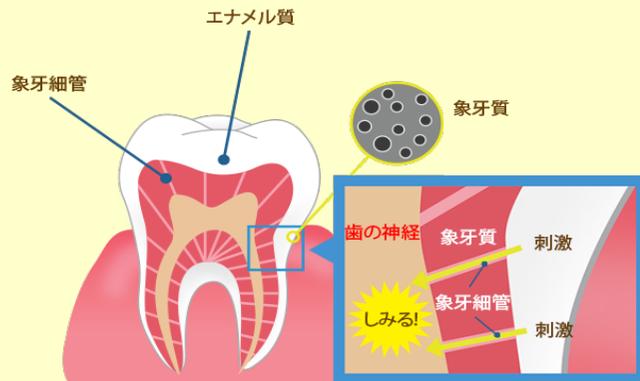
さて、この季節は外も冷え込み、水道水も冷たくなります。  
歯ブラシの後のうがいで、ピリッとした歯の痛みを感じたことはありませんか？  
もしかすると、それは「**知覚過敏**」かもしれません。



## 知覚過敏とは

「**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ている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減って、内側の象牙質がむきだしになると、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。  
象牙質の中には**象牙細管**と呼ばれる細い管があり、象牙質が露出すると刺激が象牙細管内を伝わり、神経に伝わって痛みを感じるのです。



## 対処法

### ① 知覚過敏用の歯磨剤を使う

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り神経への刺激を徐々に和らげてくれます。  
個人差はありますが、2週間ほどで効果がでることが多いです。



### ② 知覚過敏用の薬剤を塗る

歯科医院で知覚過敏用の薬剤を塗って症状を抑えることもできます。

### ③ 象牙質の露出している部分に詰め物をする

上の2つを試しても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てふたをします。  
即効性がありますが、歯の表面を少し削ることがあります。

知覚過敏は「**歯周病で歯ぐきが下がること**」や「**噛みしめ**」や「**ゴシゴシ磨き過ぎ**」などいろいろなことが原因として考えられます。  
定期健診で私たちと一緒に、皆さんの生活の中にある原因をさがしましょう！



## 12月の予定

- ☆ 矯正診療日は **17日(木)午後** です。
- ☆ **12/26(土)午後 ~ 1/5(火)午前** まで **冬期休暇** といたします。

