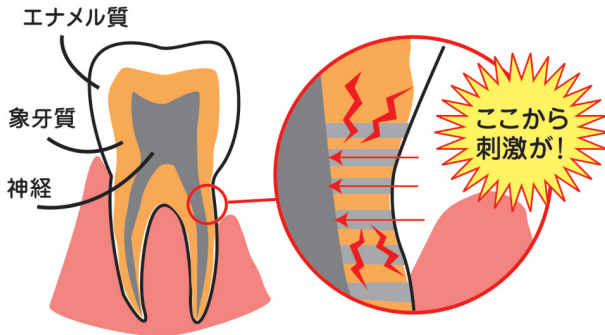


知覚過敏症のメカニズムと対策

冷たい物や熱い物を飲んだ時や歯磨きのときに歯がしみるといった症状を知覚過敏といいます。特に治療をしなくてもいつのまにか症状が治まっているということもありますが、むし歯、歯周病、かみ合わせなどが原因の場合は早めの治療が大切です。症状が続く場合や気になる場合はご相談ください。

知覚過敏で歯がしみるメカニズム

歯のエナメル質が削れ象牙質が露出したり、歯の根っこ部分が露出することでしみやすくなります。



次の原因で歯がしみることもあります

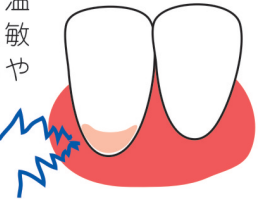
むし歯

むし歯が進行し象牙質まで進むと歯の神経を刺激し、水などの冷たい物がしみるようになります。



歯周病

歯周病が進行すると歯ぐきがさがって歯の根元の部分が露出します。歯の根元の部分は柔らかく刺激や温度変化に敏感でしみやすくなります。



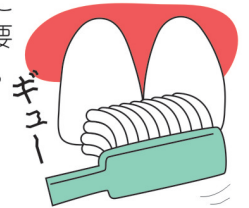
咬み合わせ

咬み合わせが悪いと特定の歯にいつも力がかかり、歯の根の部分がかさび状に欠けてしまい神経を刺激します。



歯磨き

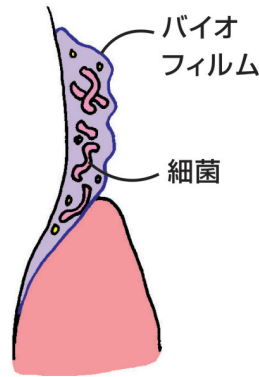
歯磨きの力が強すぎたり、間違った方法での歯磨きが原因となる場合もあります。正しい歯磨き方法を身につける必要があります。



歯のQ&A

Q プラークコントロールって、歯磨きのことですか?

A テレビCMなどでよく耳にする「プラークコントロール」とは、むし歯や歯周病の主な原因となるプラーク(歯垢)の量を減らすようにコントロールするという意味です。歯磨きもプラークコントロールの1つではありますが、次の要素が含まれます。



プラーク(歯垢)とは食べかすなどではなく細菌の塊のことで、プラーク1mgの中には約10億個の細菌が存在していると言われています。この細菌が糖分を使ってネバネバ物質を作り出し、自分たちを膜で覆います。この膜をバイオフィルムといい、歯磨きだけで全てを取り除くことは困難です。

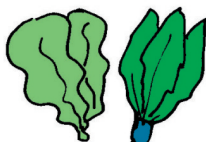
食事



●食事、おやつ、ジュースなどの取り方

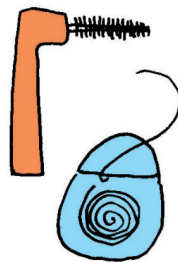


●糖質のコントロール



●繊維質の食品をよく噛んで食べる

歯磨き



●歯間ブラシ、フロスの使用



●正しい歯磨き



●フッ素配合歯磨き粉の使用

定期健診



●フッ素塗布



●歯のクリーニング



●フッ素塗布



●むし歯の治療



●磨き残しのチェック