

# 哲風会通信

2017.10 vol 70

暑い夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。朝晩と冷え込むので体調管理に気をつけて秋を楽しみましょう。



## 【知覚過敏】

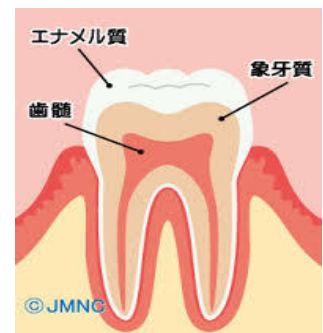
冷たい飲み物やアイスを食べた時に歯がしみることはありませんか？

歯がしみるのは、歯のエナメル質が削れてしまい、象牙質が露出することで発生します。これが、知覚過敏の症状です。知覚過敏になってしまう原因は、歯磨きの仕方や食生活などが背景にあります。

### 知覚過敏になる原因

- ・毎日の歯磨き
- ・酸が含まれる食品の摂取の仕方
- ・歯ぎしり
- ・噛み合わせの悪さ
- ・虫歯
- ・歯周病
- ・加齢

etc...



### 知覚過敏の対策

- ・歯がしみるのを防ぐ歯磨き粉を使う

『硝酸カリウム』と呼ばれる成分が配合されている歯磨き粉が効果的です。硝酸カリウムは、歯の神経である歯髄の周囲にイオンバリアを張り巡らせてくれるのです。

### しみている部分に薬を塗る

露出した象牙質の表面に歯と同じような成分の結晶でできている薬を塗ると、痛みを感じる神経への刺激を遮断してくれます。

## マウスピースをつける

歯ぎしりや食いしばりなど、過度な咬み合わせによる負担で、知覚過敏が起きることがあります。起きている時の食いしばりは、意識してやらないようにできますが、寝ている時の歯ぎしりはマウスピースをつけることにより過剰な負担が歯にかからないようにします。

## 歯の神経を取る

知覚過敏が生活に支障をきたすレベルで耐えられない時は、神経を取る処置になる場合もあります。ですが、これは最後の手段です。なぜならば歯は神経を取るともろくなってしまい、歯の寿命が短くなってしまいますからです



## まとめ

知覚過敏を完全に予防する方法は残念ながらありません。歯磨きの仕方、食べ物に気をつけるなど、まずは、できることから意識してなるべく不快な知覚過敏には関わらないようにしていきたいですね。

## 今月の担当

むさしデンタルオフィスの菅原です。先日能代のおなごりフェスティバルに行ってきました。子供が小さい時に連れて行ったことがありましたが、その時とは違ってゆっくり楽しむことができました。東北の盛大な祭りをいろいろ見る事ができました。お祭りは活気があっていいですね、元気をもらいました。



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801