

# 知覚過敏とは

対処法と予防法

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



「知覚過敏」とは、むし歯でもないのに、冷たいもの・温かいもの・酸味の強いものを口に入れた時や、歯磨きの時などに歯がしみるといふ症状で、大きな特徴は「一時的にしみる」ということです。程度にもよりますが、むし歯の場合は持続的な痛みを伴うことが多いのに対して、知覚過敏の場合は何らかの刺激によって一時的に歯がしみるだけで、その後は継続しないことが多いようです。

くさび状欠損 (知覚過敏を引き起こす)



## 原因

知覚過敏は、以下のいくつかの原因が重なって起こります。

### [1] まちがった歯ブラシの使い方

硬い歯ブラシでゴシゴシと力まかせに歯磨きを続けた結果、歯の表面が削(けず)れてしまったり、歯肉がやせてしまって根元の敏感な部分が露出したことによりしみます。

### [2] 歯ぎしり・食いしばり・噛み合わせによる負担

不安・ストレス・疲れなどによる歯ぎしりや食いしばりによって、歯の一部分に過大な力がかかり、歯の表面が傷ついたことによりしみます。

### [3] 歯周病

歯肉が痩(や)せて下がってしまったことにより、根元の敏感な部分が露出することによってしみます。

### [4] ホワイトニング

歯を白くする治療中の、ホワイトニング剤の影響によりしみます。

## 対処法

知覚過敏は歯の中の神経が、何らかの刺激に対して敏感になっている状態ですので、(例えば)うがいの時に冷たい水がしみるようであれば、体温に近いぬるま湯でうがいをしたり、歯ブラシが当たると痛い場合は、力かげんや当て方に気をつけ、神経を刺激しないようすることで、しみなくなることもあります。

また、知覚過敏用のハミガキ粉を使用することによって収まることもあります。

## 当医院オススの知覚過敏用歯磨き粉

当院では、右のような歯磨き粉をおすすめしています



薬用シュミテクト デイリーケア



薬用シュミテクト トータルケア

