

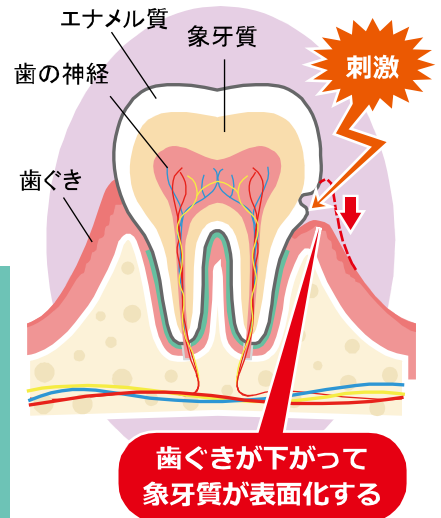


歯のはなし

冷たいもので歯がしみる…お口の違和感は「知覚過敏」かも？

「知覚過敏」とは、冷たいものを飲んだりすると歯が「キーン！」と痛んだりしんだりする歯のトラブルです。その原因は、歯が削れたり歯ぐきが下がることにより、本来歯の内部にある象牙質に外からの刺激が伝わりやすくなるためです。知覚過敏の痛みは一時的なものなので放置してしまう方もいますが、日々の食事を楽しむためにはきちんと治療する必要があります。

知覚過敏のメカニズム



まずはセルフチェックしてみましょう！

知覚過敏の疑いがないか、まずはセルフチェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 冷たい(または温かい)飲食物で歯がしみる | <input type="checkbox"/> 歯ブラシを当てると歯が痛い |
| <input type="checkbox"/> 甘いもので歯がしみる | <input type="checkbox"/> 歯ざりをするクセがある |
| <input type="checkbox"/> 酸味のあるもので歯がしみる | <input type="checkbox"/> 歯が長くなったように感じる |
| <input type="checkbox"/> 冷たい風を歯に当てるとしみる | <input type="checkbox"/> 歯の付け根を押すと痛い |
| <input type="checkbox"/> しみる感覚は10秒ほどで消える | |



チェックが0個だった方 歯と歯ぐきは健康な状態です。日々のケアや歯科検診をして良い状態を維持しましょう。

1～3個だった方 知覚過敏、またはむし歯の疑いがあります。症状が続くような場合は受診しましょう。

4個以上の方 知覚過敏の可能性が高いでしょう。早めの受診をおすすめします。

知覚過敏とむし歯との違いは？

知覚過敏とむし歯は症状が似ていますが、しみ方や痛みには次のような違いがあります。

症状	疾患	知覚過敏	むし歯
どんなものがしみる？		熱いもの、冷たいもの、甘いものがしみる	熱いもの、冷たいもの、甘いものがしみる
しみ方		食べたり飲んだりすると一時的にしみる	慢性的に痛みやしみる感覚が続く
歯を叩いた時の痛み		痛みはない	響くような痛みがある
発生しやすい場所		前から3、4、5番目の歯に多い	歯並びや年齢など個人差がある

治療法は？

知覚過敏の治療は、ご自宅で行えるセルフケアと歯科医院で行う治療があります。

自宅でできるセルフケア

- 歯みがきはやさしい力でブラッシングする
- 「やわらかめ」の歯ブラシを選ぶ
- 知覚過敏用の歯みがき粉を使う



歯科医院での治療

- コーティング剤で削れた部分をカバーする
- 噛み合わせの調整を行う
- 重度の場合は歯の神経を取る場合もあります



セルフケアを行っても症状が改善されない場合は、一度歯科医院を受診されることをおすすめします。