



## 歯科医・彌勒寺寛之の 後悔しない 歯科治療の受け方

冷たい飲み物を飲んだり、歯を磨くとしみることはないでしょうか？ 歯周病や加齢により歯肉が下がったり、無理な力での歯磨き方法などによって歯が削れてしまうと、冷たいものや熱いものを口に含んだ時や歯磨きの時の刺激が歯の神経に伝わって、しみるような一過性の痛みを感じます。これを知覚過敏といいます。主に歯の根元と歯茎の境目がしみます。むし歯の場合は見た目に穴があいていたり、何にもしなくても症状があったり、またはレントゲンを撮れば比較的容易に判別できます。

知覚過敏の原因で多いのが、間違った方法での歯磨き方法やむし歯、歯周病によるものです。具体的には「間違った方法での歯磨き（力の入れすぎ、動かしすぎなど）」「不十分な歯磨き」「唾液の減少」「歯磨き粉の使いすぎ」「歯ぎしり」「歯周病による歯肉の退縮」「硬すぎる歯ブラシ」「歯の亀裂、破折」「加齢による歯肉の退縮」「むし歯、歯周病の治療後」「酸味食品の多量摂取」「かみ合わせ」などが挙げられます。

知覚過敏になると、歯がしみてしまうために歯磨きが十分にできません。その結果、口の中が汚れ虫菌や歯周病の原因になってしまいます。また、冷たいものや熱いものが食べにくくなるなど、本来楽しいはずの食事でも苦痛になってしまいます。

知覚過敏は歯科医院でおこなう治療（プロフェッショナルケア）とご家庭での予防（ホームケア）によって治していきます。

### ①歯科医院での治療（プロフェッショナルケア）

- ・薬剤を塗布する

歯の表面に薬を塗り込むことにより、外部からの刺激を遮断して知覚過敏を治します。

- ・つめものをする

## 第24回 「むし歯と知覚過敏の 違いとは？」

つめものを歯の表面を被覆することにより、外部からの刺激を遮断して知覚過敏を治します。

### ②ご家庭での予防（ホームケア）

- ・正しい歯磨きをする

正しい歯磨きは歯肉の退縮

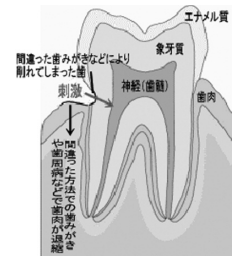
を防ぎ、歯が削れるのを防ぎます。そして、歯の修復（再石灰化）を促進し、知覚過敏を治します。歯科医院で正しい歯の磨き方を習うのも一つの方法です。

- ・歯磨き粉の使用量を減らす、一定期間歯磨き粉の使用をやめる

ほとんどの歯磨き粉の中には研磨剤が入っています。歯磨き粉の量が多いと、歯が削れて知覚過敏の原因になることがあります。

- ・知覚過敏を抑える歯磨き粉を使用する

歯磨き粉の中の薬用成分により知覚過敏を治します。



### 市販されている知覚過敏用歯磨き粉

商品名	薬用成分	会社名
シュミテクト	硝酸カリウム	グラクソスミスクライン
薬用コートアセス		佐藤製薬
ガム デンタルペースト センシティブ		サンスター
システムセンシティブ	硝酸カリウム、乳酸アルミニウム	ライオン

- ・食事の改善

酸味飲料（ワイン、ジュースなど）や酸味食品（ヨーグルト、夏みかんなど）を過度に摂取すると、酸により歯が溶けて、知覚過敏の原因になることがあります。そのような場合は、食事の改善も一つの方法です。

気になる方は一度かかりつけの歯科医院でみてもらい、歯のしみない快適な生活をおくりましょう！



### ～著者プロフィール～

土沢デンタルクリニック院長 彌勒寺 寛之（みろくじ ひろゆき）1979年東京生まれ  
住所 宇都宮市本丸町11-12 TEL 028-634-5141 (URL) <http://tda86.com>  
所属学会

日本口腔インプラント学会 日本歯科審美学会 日本歯周病学会

日本小児歯科学会 日本ヘルスケア歯科研究会

※学会で得た知識を活かして、個人的に無料相談室を開設しました。

お口のことで疑問に思っていることなどがありましたら、お気軽にご相談下さい。  
当クリニックのホームページからメールで受け付けています。

（この無料相談室は予告なく終了することがありますので、ご了承下さい。）

