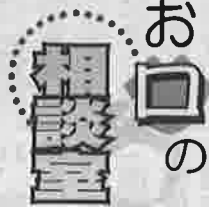


まず歯磨きを見直して



【答】むし歯ではないのに冷たい物や風がしみたり、歯ブラシの毛先が当たると一過性に痛んだりするのは象牙質知覚過敏症の可能性があります。

歯ブラシで歯の付け根を強く磨いたり、歯ぎしりや食いしばりで歯が摩擦したりすると、歯の表面のエナメル質が削れて内側の象牙質が露出してきます。歯周病の進行により歯肉が下がったり、炭酸飲料など酸性度の高い飲食物を頻繁に口にしたりすることでも象牙質が露出しやすくなります。

象牙質には、象牙細管という歯髓(歯の神経)につながる小さな管が数多く存在しており、そこに刺激が加わると一過性の痛みを感じます。これが象牙質知覚過敏症です。知覚過敏を感じたらまず、自分の歯磨きを見直してみよう。毛先が柔らかなめの歯

ブラシで優しく小刻みな動きで丁寧に磨いてください。硬い歯ブラシで力まかせにゴシゴシ磨いていると、症状がさらに悪化する恐れがあります。知覚を鈍くして痛みを抑える、硝酸カリウム配合の知覚過敏用歯磨き剤も効果があるといわれています。それでも症状が続く場合は歯科医院で診察を受けましょう。軽度の知覚過敏なら再石灰化や歯髓の防御反応を期待して歯磨き指導で様子を見ることもあります。痛みが気になる場合は、露出した象牙質に薬剤を複数回塗布して被膜を作り、歯髓への刺激を遮断する方法があります。象牙質表面に修復物を詰めて物理的に封鎖する治療も効果的です。痛みがあまりにひどいときは、歯髓を取る方法もありますが、安易に行うべきではないと思います。象牙質知覚過敏症は原因や症状、経過によって対処法が異なります。気になる人は、かかりつけの歯科医院で相談してください。

知覚過敏

回答者

有川 崇
あけわ たかし
佐世保市早岐2丁目
有川歯科医院歯科医師



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒8052-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。