



**【問い】**ときどき冷たい水がしみます。毎日、一生懸命歯を磨いています。むし歯ではなさそうですが、どうしたらいいでしょうか。

(南島原市、33歳女性)  
**【答え】**それは歯の根の表面のセメント質や歯の一部欠けたことで、エナメル質の内側にある象牙質という組織が露出しているためです。

健康な歯の表面にはエナメル質という硬い、神経のない組織があり、さまざまな刺激から歯を守っています。一方、セメント質や象牙質は神経に刺激が伝わりやすい構造になっているため、刺激により痛みが生じます。

また、間違った歯磨きや噛み合わせの力が集中することでエナメル質が欠けた(ローリング法)、もしくは歯磨きの仕方については、歯ブラシの脇腹を歯と平行に当て、歯肉の上から回転させながら磨く方法(ローリング法)、もしくはきちんとした磨き方をしているつもりでも、いつの間にか間違ったやり方になっていることがありますし、「一生懸命のブラッシング」がトラブルの原因になることもあります。かみ合わせの力が集中し歯が欠けていることもありますので、歯科医院でチェックを受けるといいでしょう。

## 歯がしみる

### 丁寧なブラッシングを

り、歯磨きで歯肉を傷つけてセメント質が露出したりすると、知覚過敏という現象が起こります。知覚過敏の場合、正しい歯ブラシの使用で歯や歯肉を傷つけないようにすることが重要です。

は歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に45度の角度に当て細かく(5ミ程度)前後に動かして磨く方法(バス法)をお勧めします。どちらも力を入れすぎず軽い力で丁寧に磨くようにしましょう。

ひどくしみる場合には、薬を塗る処置もあります。歯がしみる場合は、かかりつけの歯科医院を受診することを勧めます。



回答者 **やぎ きょうこ**  
南島原市口之津町丁  
八木 敬子  
八木 敬子  
南島原市口之津町丁  
八木 敬子  
八木 敬子

**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、〒852-8601、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「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。