

# 健康と医療

No. 330

## 茅野歯科医院

あるが  
有賀めぐみ 医師

### 「知覚過敏とは」

冷たい物を食べたり飲んだ時や甘い物を食べた時にしみる。歯ブラシの毛先が歯に触れるとピリッと痛むなどの症状を感じた事はないですか？それは「知覚過敏」かもしれません。むしろ歯もないのに、一時的に歯がしみて痛いという症状の多くが知覚過敏です。

#### ◎いつまでかかっているの？

知覚過敏は、正式には「象牙質知覚過敏症」と呼ばれます。象牙質とは、歯の神経に近い部分をいいます。知覚過敏の症状が出ている歯は、象牙質が露出している事が多く、その表面には象牙細管という小さな穴が開いており神経まで繋がっています。その為、刺激が加わると神経に伝わり痛みが出るのです。

#### ◎なぜ知覚過敏はおこるの？

① 歯の根元(象牙質)が削れているため ② くさび状欠損

従来より、歯磨きの誤用が指摘されてきましたが、近年では歯の「くいしばり」が大きな要因とされています。歯がしりやくいしばりにより過重な力が加わると、応力が歯頸部に集中し、歯根がえぐれて神経を刺激します。噛み合わせが悪い人、寝ている時歯ぎしりをする人などがこの状態になりやすいです。

② 歯肉の退縮により歯の根元(象牙質)が露出しているため ③ 歯周病のサイン

歯肉に覆われている歯の根元付近はエナメル質がありません。その為、歯周病などで歯ぐきが下がると歯の根元が出てしまうと象牙質がむき出しになってしまいます。

③ 乱暴な歯磨き、酸、ホワイトニングなど



#### ◎自分でできる対処法

① 正しい歯磨き(ブラッシング)

以前は、間違った歯磨きが原因で歯の根元がすり減りました。決まると言われています。決して力を入れ磨きすぎないように、露出した歯のつけ根の歯垢を丁寧に取り除きましょう。

② 歯ブラシ選び、歯磨き粉選びも大切



毛先が歯に触れるとしみて磨けない場合は、知覚過敏防止の歯磨き粉をお勧めします。長期的な使用で症状の改善がみられます。

③ 食べ物、飲み物に気をつける

特に酸の入っている酢、スポーツ飲料、炭酸飲料、ワインなどは歯を柔らかくする性質があるので、摂りすぎに注意しましょう。また、削れてしまう危険があるので直後の歯磨きは控え強く磨かないよう注意しましょう。

#### ◎治療法

① 歯根の表面をコーティング

まず選択されることが多いのが「薬の塗布」です。二層の膜をはる事により刺激を伝えにくくします。

② 歯根のくびれを埋める

くびれが大きい場合は、白い樹脂で修復し、刺激を遮断します。

③ ナイトガード(マウスピース)

歯がしりが原因の場合は、歯がしり防止装置を使用。咬み合わせの調整も行われます。

④ 歯周疾患の治療

⑤ レーザー照射

⑥ 神経の除去

#### ◎痛みが消えた方が危険？

知覚過敏を放っておいてもしみなくなる事が多いのも事実です。実はこれが大問題なのです。再石灰化により穴(象牙細管)がふさがるので症状はおさまりますが、応急処置にすぎません。知覚過敏の原因である「くさび状欠損」や「歯周病」が治った訳ではなく、それどころか、気付かないうちにどんどん悪化していく可能性があります。知覚過敏は、歯周病やう蝕の危険が迫っていることを知らせるサインです。気付いたら、ぜひ一度歯科医院を受診しご相談ください。