



0566-21-0211

京極歯科院長の久田和明（ひさだかずあき）です。

今回の71号は『知覚過敏』についてです。ご家族の皆様をご覧ください。

## 【知覚過敏】とは？

むし歯ではないのに、冷たい物が歯にしみたり、歯ブラシを当てた時にピリッとした痛みが起こる症状を**知覚過敏**といいます。痛みは一過性で、刺激がなくなると痛みもなくなります。時には歯磨きに支障をきたす程、痛みを伴う場合もあります。

### 知覚過敏の原因

痛みが起こりやすい場所は歯ぐきが下がり露出した歯の根の部分です。組織的に歯の上部に比べ軟らかく、歯の神経に向かって細い管(象牙細管)が無数に通っています。

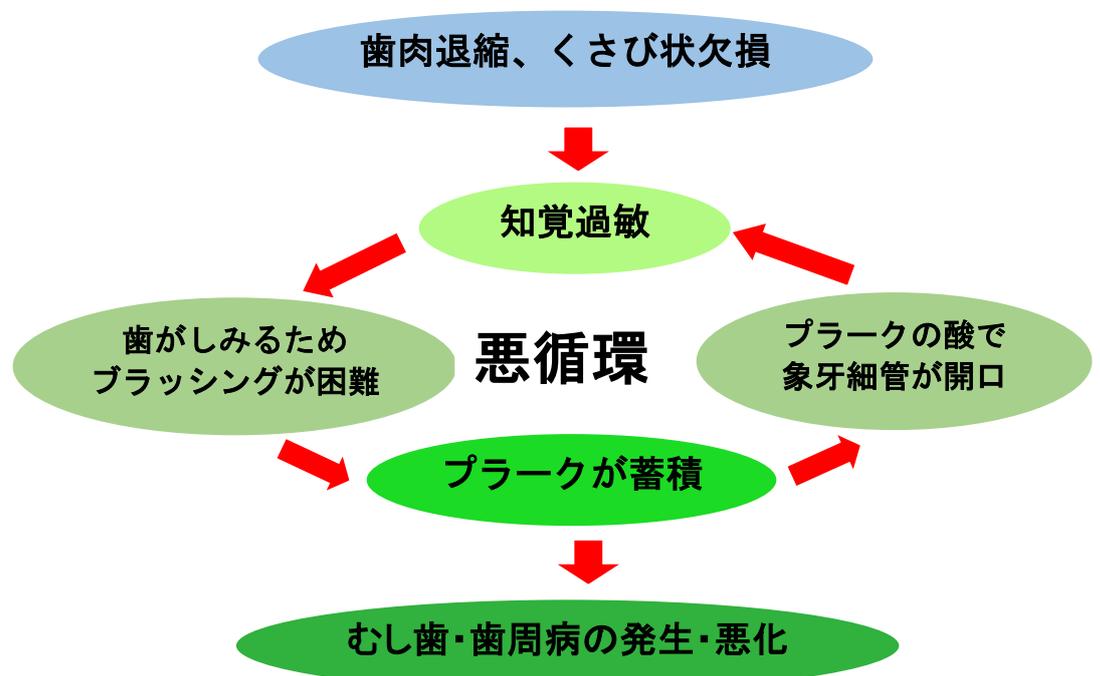
その管内を満たしている内容液が歯磨き、温度、擦過、冷風等の刺激があると移動し、神経を刺激することで痛みが生じます。

そのため歯ぐきが下がった部位はしみたり痛みが起こりやすいのです。

歯ぐきが下がるのにはいくつかの原因があります。

- 1 かみ合わせの異常
- 2 歯周病の進行
- 3 誤った方法での歯磨き
- 4 加齢

### 知覚過敏の進行



### 医院のお花



## 知覚過敏をケアする「歯の磨き方」

知覚過敏は歯磨き時や、すすいでいる時にも症状があります。  
以下を意識しながら毎日のケアをしましょう。

### ①歯ブラシは軽い力で小刻みに動かす。

硬い歯ブラシを用いて強い力でこすると更に刺激を与えてしまいます。やわらかめの歯ブラシでやさしく磨きましょう。

### ②歯肉退縮がみられ歯の根が露出している場合、そこに汚れをためないようにする。

汚れ(プラーク)から出る酸により更に知覚過敏が悪化してしまいます。

### ③お口をすすぐ時はぬるま湯にする。

冷たい水は刺激になります。

### ④知覚過敏対応の歯磨き剤を使用する。

研磨剤のっていない歯みがき剤を使用しましょう。  
または乳酸アルミニウムや硝酸カリウムなど薬用成分が入っている歯みがき剤を使って症状を和らげましょう。

症状が続くようであれば歯科医院で処置を受けましょう。

◎フッ化物塗布 ⇒ 象牙質(根の部位)の再石灰化を促し、  
痛みを緩和させる

◎コーティング剤の塗布  
◎樹脂の充填  
◎原因となるかみ合わせの調整 } ⇒刺激を遮断する

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約  を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページです  
ご覧ください

定期健診で  
お待ちしております

メンテナンスの方は  
1~2年毎に、  
歯周病継続管理の  
方は6ヶ月毎に  
レントゲン診査をお  
勧めします

久田和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ