



夏休みの宿題と言えば、皆さんどんな思い出がありますか？毎年早めに終わらせて夏休みを満喫していた、最終日になっても終わってなくて家族に手伝ってもらったなど、人によって色々とエピソードが色々ありそうですね。



冷たい飲み物の大敵、知覚過敏

今回は、さくらのクリニック歯科・口腔外科の藤田医師より「知覚過敏」について、お話をさせていただきます。



暑い時期になると冷たい飲み物や食べ物が欲しくなる季節となります。そんな時、キーン！ズキッ！と『歯がしみる』と、とてもつらいですよね。歯がしみることを『知覚過敏』と言います。知覚過敏は、歯ブラシがあたったり、冷たい飲み物や風、甘いものなどにより一時的に歯が痛くなることを言います。これは、歯の一番外側のエナメル質がすり減ったり、ヒビが入ったり、欠けたり、歯ぐきが下がったりすることで、下層の象牙質が表に出てしまうことが原因とされています。象牙質は、歯の神経に近いので温度変化や水分の移動などで神経を刺激して神経に刺すような痛みが出てしまいます。



図1 歯の根部が露出すると象牙質が露出して知覚過敏症が起きることがある

【原因】

- ① 歯石や歯周病など歯茎が下がってしまうことで歯の根が露出
- ② 歯の破折
- ③ フラッシングや歯ぎしりによる歯のすり減り
- ④ 炭酸水(pH:4.4)やスポーツドリンク(pH3.8)などの酸によって歯が溶ける
- ⑤ 虫歯やホワイトニングなど治療で一時的にしみるなどがあります。



図2 すり減って露出した象牙質

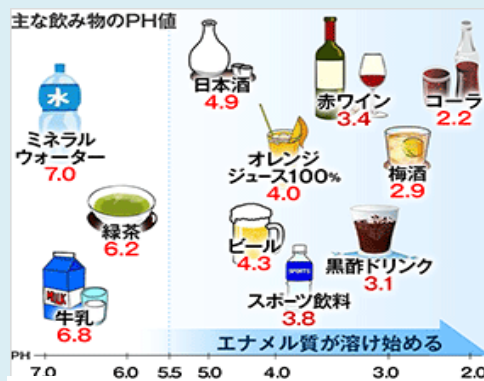


図3 種飲食物の酸酸性度と酸蝕歯の関係



【治し方】

- ① 再石灰化を促すために唾液や歯磨き粉に入った再石灰化成分を歯に定着させて象牙質の穴を塞いでしまう
- ② 歯の神経の興奮を抑えるために硝酸カリウム入りの歯磨き粉を使う
- ③ 露出した象牙質を樹脂などで覆う、などがあります。





さくらのクリニック歯科・口腔外科の受付で販売しています。価格は876円(税込み)です。ご用命の際は、お気軽にお声かけ下さい。




図4 歯の根元で知覚過敏症が生じた例

自宅で行える方法は、歯磨き粉を使う方法が有効です。当院で扱っている「システムセンシティブ」は、象牙質の穴を塞ぐ乳酸アルミニウムや神経の興奮を抑える硝酸カリウムを配合し、さらに再石灰化を促し、虫歯になりにくくするフッ素を1450ppmと市販では最大量含みます。低刺激、低発泡、低研磨性、シンプルで分かりやすい商品と思います。知覚過敏を発生させないために、セルフケアが重要です。歯科衛生士により歯磨きの方法や力加減、歯周病の予防、虫歯の早期発見、飲み物の正しい飲み方などの指導を受けることで豊かな食生活ができるようにセルフケアをしていきましょう。ライオン歯科株式会社のホームページより内容は歯科医師会テーマパーク8020より抜粋

口腔内に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック歯科・口腔外科 ☎0285-37-1161



通所部門



夏の花壇も華やかですね！



花壇のお手入れ中のご様子を撮影させていただきました。暑い中の作業、ありがとうございました。

さくら野では長期入所、通所リハビリテーションを行っております。ご利用にないたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせしてしまうことがございますので、事前にご連絡下さい。ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ：☎0285-37-1110 担当：三村・玉田



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 中山(浩)

