

今回は『知覚過敏について』です。

冷たいもので“キーン！”としみて痛い！という経験ありませんか？  
むし歯でなく、歯がしみることを『**知覚過敏**』と言います。  
では、なぜ知覚過敏は起こるのでしょうか？

## 知覚過敏とは？



歯の表面が何らかの原因で傷つき削れることにより、象牙質が露出し刺激が加わった時、神経に痛みとして伝わりしみるという症状が出ることを【知覚過敏】と言います。しかし、長年少しずつ象牙質が露出してきた場合、まったくしまないこともあります。

特徴的なのは『一過性のキーンとした鋭い痛み』が冷たい水や歯磨きなどの外来刺激によって起こる』ということです。何もしていないのにズキズキする、刺激の原因を取り除いても長時間痛みが続く…という場合は、知覚過敏ではなくむし歯や他に悪いところがある可能性が高いです。

## 原因は？



主には…

- ① 歯みがきの仕方に問題がある
- ② 歯ぎしりをする
- ③ 歯周病が原因で歯茎が下がった
- ④ 歯科医院で歯石除去をした直後などがあげられます。



歯の構造



エナメル質

象牙質

歯髄(神経)

歯槽骨

### ① 歯みがきの仕方に問題がある

硬い歯ブラシで歯みがき粉をたっぷりつけ、力いっぱいみがく…といった間違った歯みがきのせいで、表面のエナメル質がすりへり、歯茎が下がり歯の根の部分が出てしまうことによって知覚過敏になってしまいます。適切なブラッシング圧と、ロの中に合った歯磨きの方法を覚え、実践することが大切です。また知覚過敏用の歯みがき粉を使用することも効果的です。

### ② 歯ぎしりをする

歯ぎしりやくいしばりをする事で、歯茎の境目の部分にストレスがかかり、細かなひび割れが入ったり、削れることによってしみる症状が出る場合があります。これに加えて歯みがきの仕方の問題が加わると症状がひどくなります。原因となる歯ぎしりで歯を傷めないために【マウスピース(歯ぎしり予防装置)】を装着します。

### ③ 歯周病が原因で歯茎が下がった

歯周病が原因で歯茎が下がり、歯の根が出るとしみることがあります。歯周病の治療をし、歯茎が下がるのを予防しましょう。しみるから…と歯みがきをしないまましていると余計に歯周病が悪化し、症状も進行します。歯茎が腫れると、知覚過敏様のしみるという症状が出ることもあります。

### ④ 歯科医院で歯石除去をした直後

歯石除去を行った当日や、その後何日間かは歯がしみる場合があります。歯石除去での刺激なので普通は2~3日で症状は改善されます。1週間を過ぎても改善されない場合は歯科へご相談ください。



# 先生に突撃インタビュー！！

健全歯科なるとの先生に突撃インタビュー！これを読めば、明日から先生のイメージが変わるかも！？第五弾は、【三ツ谷 望先生】です！

Q1. 歯科医歴は？

A: 16年



Q2. 歯科医を目指した理由は？

A: 人の役に立つ仕事、やりがいを感じられる仕事をしたかった。家族に医療関係者がいた影響も大きいです。

Q3. やりがいを感じる時は？

A: 患者さんの笑顔がみられた時やひと通りの治療が終了し、お口が良い状態になった時です。

Q4. 得意・好きな処置は？

A: 特別得意というのはないですが、どんなことにも対応できるよう日々勉強中です。

Q5. 趣味・特技は？

A: 散歩、ランニング、こどもと公園めぐり。体を動かすことが好きです。

Q6. 好きな言葉・座右の銘は？

A: 継続は力なり。



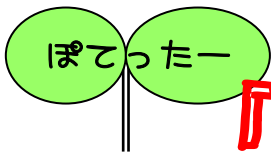
Q7. 好きな食べ物、嫌いな食べ物は？

A: 好き嫌いがあまりないです。フルーツ、ケーキが好きです。

Q8. 患者さまへ一言、お願いします！！

A: 遠慮なくお気軽にご相談ください。お口の健康を維持し、患者さんの人生がより良いものになるようお役に立てたらうれしいです。

三ツ谷先生、ありがとうございました♪



## 『七五三の思い出！』



potetter@児嶋

残念ながら七五三での思い出がうかんできません。天の川をみながら子供におり姫とひこ星の話をした記憶はありますが！！

potetter@三ツ谷

娘2人の七五三の時はきれいな着物やドレスに喜んで写真館で真顔でポーズをキメていたのが面白かったです。

potetter@郡

孫の七五三で大麻比古神社に行った時孫が細いせいか、はかまがずれおちてしまいました。その時は大変だったのですが今は笑えるよい思い出話です。

potetter@吉田

私自身の七五三はずいぶん昔なので記憶がありません。きっと省略されたのでしょうか。覚えてないな～



potetter@佐藤

遠い記憶ですが、息子がら才娘が3才の時写真館で写真をとりました。娘が大号泣で皆んなクタクタ疲れ切った顔での記念写真になりました。

potetter@池田

父親にジェルで髪の毛をガチガチに固められて泣いたのが唯一の思い出です(笑)

potetter@岡田

私の幼少の頃は我家には七五三を祝うという習慣はなく思い出はありません。娘の七五三はじいちゃんばあちゃん交えてお祝いしたのを思い出します。あの頃はかわいかったなあ…。

potetter@茨川

子供孫どんどん盛り上がって行ってます

potetter@小林

お祭りにあわせて着物を着た時の写真はありますが七五三で特別なことはした記憶はありません。うちの地域の慣習だったのかな…？

potetter@有井

超絶人見知りだったのに着物姿で父親の職場に連れていかれ大変不満で仏頂面の写真を見ると、あの時の気持ちは今もハッキリ思い出せます(笑)