



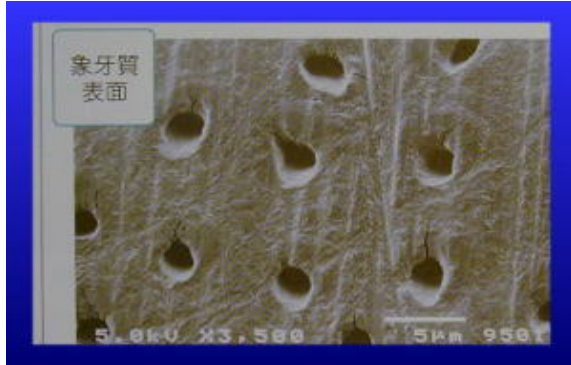
## 歯がしみる！もしかしたら

### 「知覚過敏」かもしれません。

冷たい物を飲んだ時などに歯がしみる！という経験がある方はとても多いと思います。今回の通信では知覚過敏のメカニズムと簡単な対処方法をご紹介します。

#### 歯がしみる理由

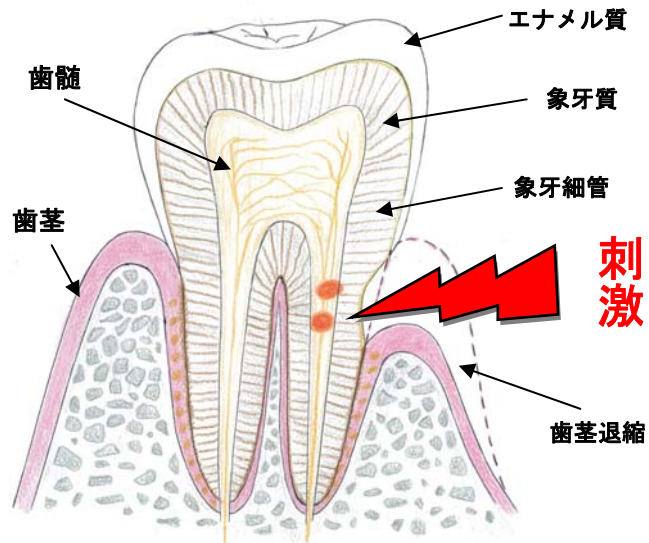
歯の中にある神経(歯髄)が刺激に反応すると「キーン」という痛みが出ます。でもなぜ刺激が神経まで伝わってしまうのでしょうか・・・？



答えは「穴があいているからです！」とみています。歯の表面を電子顕微鏡で撮った写真が上の写真です。実はこの穴は歯に元々あるものです。歯の表面を覆う

エナメル質と、歯の神経との間にある層(象牙質)には栄養を送るために「象牙細管」という管がたくさん通っています。これが穴の正体です。

象牙質が何らかの原因で表面に出ると、象牙細管から神経に刺激が伝わり「キーン」という痛みがでてしまうのです。これが知覚過敏です。



#### 知覚過敏の原因

##### ① 歯茎の退縮

歯茎で覆われている歯の部分にはエナメル質がありません。歯周病などで歯茎が下がると、歯の根元が出てしまい象牙質がむき出しになってしまいます。このタイプの知覚過敏は歯周病のサインです。しみるのが嫌で歯磨きをしないのは知覚過敏・歯周病ともに悪化の原因になります。プラークの中の細菌が出す刺激物質もしみる原因です。歯科医院に受診して歯磨きの指導を受けると良いでしょう。

##### ② くさび状欠損

左の写真のように歯の根元部分のエナメル質と象牙質が大きく削られて、文字通り「くさび状」にえぐれてしまう現象です。歯の磨き過ぎとも言われていますが、もともと大きな要因は歯の「歯ぎしり」や「くいしばり」と考えられています。歯に大きな力がかかり、根本にひずみが集まり、それが繰り返されると歯の結晶にごく小さなキズが発生。そこにゴシゴシと歯ブラシで歯磨きをしてしまうと歯が削れてしまいくさび状欠損になってしまいます。



軟らかめの歯ブラシを使用したり、歯ぎしりでお悩みの方はマウスピースなどで歯を守ることができます。

お早めに歯科医院にご相談ください。

#### ペット紹介コーナー

歯科助手鈴木さん宅の「ぶりんちゃん」。名前の由来はデザートのプリンの色に似ていたからだそうです。「私の服をかじって穴だらけにする困ったちゃんです。」(鈴木さん談)

