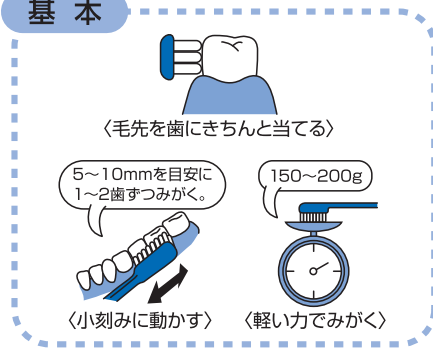


●セルフケア(自分自身で行う予防)

歯をみがくときの注意点

- ①力を入れすぎないようにしましょう。
- ②歯ブラシを大きく動かさないようにしましょう。
- ③歯肉退縮が起きている場合、歯の根元付近のプラークを確実に除去しましょう。

基本

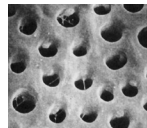


●知覚過敏用歯みがき剤の使用

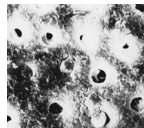
露出した象牙細管の入口をふさいで知覚過敏の症状を予防したり、和らげることができます。

薬用成分には次のようなものがあります。

- 乳酸アルミニウム:象牙細管の開口部を狭窄・封鎖
- 硝酸カリウム:神経鈍麻



象牙細管が開口している様子



歯みがき剤の薬用成分により象牙細管がふさがれた様子

●プロフェッショナルケア(歯科医院で行う予防、処置)

症状がながく続くような場合、歯科医院に相談し、適切な処置、指導を受けましょう。

歯科医院で行う処置には次のようなものがあります。

- フッ化物塗布。
- 歯の表面にコーティング剤を塗布したり、レジン(樹脂)を詰めて刺激を遮断する。
- 原因となるかみ合わせを調整する。

知覚過敏編

- 知覚過敏とは
- 知覚過敏の原因
- 知覚過敏の発症メカニズム
- 知覚過敏になると
- 知覚過敏の予防と改善
 - セルフケア
 - 知覚過敏予防歯みがき剤の使用
 - プロフェッショナルケア



知覚過敏……むし歯ではないのに歯がしみる・痛むなどの一過性の症状です。

知覚過敏とは

むし歯ではないのに、冷たい水が歯にしみたり、歯ブラシを当てたとき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。

冷たいもの、ブラッシングなどの刺激のほか、甘味や酸味の強いものも知覚過敏を起こす刺激物になります。

痛みは一過性で、刺激がなくなると痛みもなくなるのですが、ときにはブラッシングに支障をきたすほどの痛みをとまなう場合もあります。



知覚過敏の原因

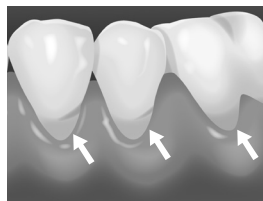
痛みが起こる場所は歯根部の象牙質が露出したところですが、その原因には次のようなものがあります。

歯肉退縮

歯肉が下がって歯根部が露出することを歯肉退縮といいます。

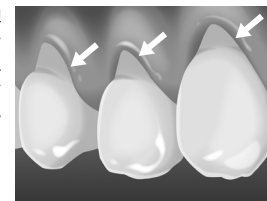
【原因】

- ①かみ合わせの異常
- ②歯周病の進行
- ③過剰なブラッシング
 - ・強い力でブラッシング
 - ・歯ブラシを大きく動かす
- ④加齢 など



くさび状欠損

歯肉が退縮した歯の根元に、かみ合わせの異常や強い力でのブラッシングなどで過度の力が加わることで、凹状の欠損を生ずることがあります。この根元付近の歯質の欠損をくさび状欠損といいます。

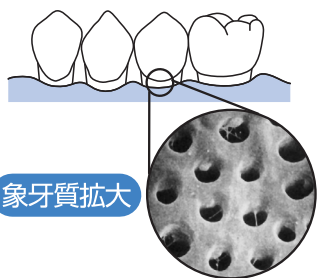


知覚過敏の発症メカニズム

歯の歯冠部はエナメル質でおおわれていて、熱などの外部刺激から守られています。かみ合わせの異常や歯周病などで歯肉が退縮すると、歯根部が露出してしまいます。露出した歯根部には、刺激が伝わりやすく、しみたり痛みが起きるようになります。

歯肉退縮・くさび状欠損

象牙質が露出



象牙質拡大

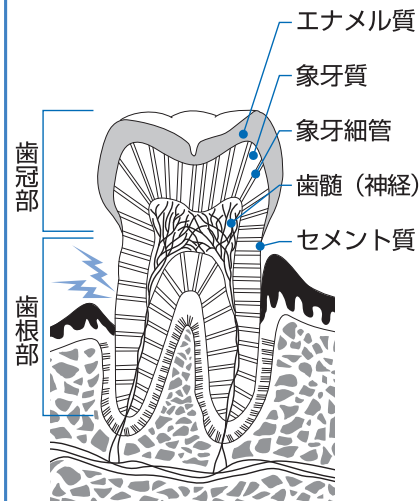
象牙質の表面には、歯髄に通じる無数の穴(象牙細管)があいていて、外部刺激が伝わりやすくなっています。



刺激の種類

- 温度刺激:冷たいもの、熱いもの
- 機械刺激:ブラッシングなど
- 化学刺激:甘いもの、酸っぱいもの

一過性の痛みの誘発



知覚過敏になると

一過性の痛みでも、それがつづく、痛みのせいでブラッシングが困難になりプラーク(歯垢)除去が不十分になります。その結果、むし歯や歯周病を誘発したり悪化させることとなります。また、蓄積されたプラークの酸により、さらに象牙細管が開き知覚過敏の悪化につながります。

