



# リキタケDC通信



2022年  
7月

## 日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 23年 池袋の街歯医者 知覚過敏でお悩みですか？ 歯がしみる原因と治療法を紹介します

むし菌じゃないのに歯がしみるように痛む…という方は、知覚過敏かもしれません。  
知覚過敏は、日本人の3人に1人は感じたことがある痛みといわれています。

知覚過敏によって引き起こされる主な症状には、冷たいものや甘いもの、風などがしみることや、歯に響くような痛みが挙げられます。知覚過敏の発症につながる、その主な原因として以下のようなことが挙げられます。

- ① **酸蝕症によるもの**……酸蝕症は、歯の表面を守っているエナメル質という層が、食べ物や飲み物、胃液などに含まれる酸によって溶かされることで引き起こされます。
- ② **歯茎の退縮(歯茎下がり)**……歯と歯茎の境目のあたりは「歯頸部(しけいぶ)」とよばれ、エナメル質が薄く象牙質がむき出しになりやすい箇所です。歯肉退縮の代表的な原因とされるのが、歯周病です。また、歯周病のほか、歯茎退縮は加齢によっても進行していきます。
- ③ **くさび状欠損**……くさび状欠損とは、歯と歯茎の境目部分に見られるくさび状の磨り減りのことです。原因のひとつとして挙げられるのが、過度なブラッシングによるものです。その他、眠っている間のブラキシズム(食いしばりや歯ぎしり)による強い咬合力も、くさび状欠損の形成につながります。



### お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

### 茄子とみょうがと水菜の簡単浅漬け

【材料(2人前)】【分量】

茄子……………2本  
みょうが……………1個  
きゅうり……………1本  
水菜……………50g  
生姜……………10g  
塩……………小さじ1  
酢……………小さじ1



- (1) 茄子、きゅうり、みょうがは斜め薄切りにする(あまり薄く切り過ぎないことでよくかむことに)。
- (2) 水菜は2~3cm長さに切り、生姜は千切りにする。
- (3) (1)と(2)をビニールに入れ、塩・酢も加えてよくもみ、しばらく置く。
- (4) 水気をしぼって、器に盛る。

### 知覚過敏の改善方法

知覚過敏になってしまっても、適切な治療と歯磨きで改善していくことは可能です。

#### ◇ 誤ったブラッシング方法を治しましょう

歯ブラシが硬すぎると歯を傷つける恐れがあります。やわらかめのものを選び、歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で優しく磨いてあげると良いです。



#### ◇ 歯磨き粉を変えて痛みを軽減

研磨剤を含まないものや、低研磨性の歯磨き粉、知覚過敏防止歯磨きがオススメです。あるいは、歯磨き粉を使用せずにブラッシングのみでケアしてもいいでしょう。

#### ◇ マウスピースでブラキシズム予防

歯ぎしりや食いしばりなどで歯のエナメル質がはがれることが原因の知覚過敏も多く、この場合にはマウスピースを用いた治療となります。

#### ◇ 酸蝕歯の予防策

炭酸飲料や果汁の入ったジュース、酸性の食べ物などは、エナメル質を溶かしてしまう原因のひとつです。飲食の時間を決める、普段の水分補給は水やお茶に切り替えるなど、生活習慣の見直しも大切です。



### 歯科医院で知覚過敏予防

知覚過敏による痛みがある場合は、知覚過敏用の薬剤やコーティング剤を塗り込んだり、削れた部分にプラスチックを充填したりといった治療を行います。

知覚過敏以外にも、口周りにはむし菌や歯周病などのトラブルリスクが潜んでいるもの…。定期的に検診を受けて、トラブルの早期発見・早期治療に活かしましょう。

 **リキタケ歯科医院**

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください



リキタケ歯科医院への  
コメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次  
九州大学歯学部卒  
東京医科歯科大学大学院修了