

# 保健師だより

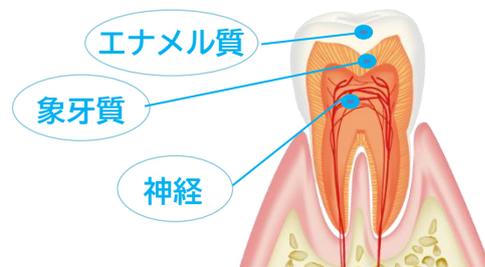


第 219 号  
2021 年 6 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

日に日に暑さが増し、そろそろ冷たい飲み物やアイスがおいしい季節です。冷たいものを口に入れたら歯がキーンとしみることはありませんか。虫歯でもないのに一時的に歯がしみて痛いという症状の多くは知覚過敏です。

## 歯がしみるのはなぜ？

歯の表面はエナメル質という硬い組織ですが、中は象牙質、神経が通っています。歯根の表面にはエナメル質はありません。象牙質が露出すると様々な刺激が直接象牙質に伝わり、その刺激が象牙質の表面にある無数の小さな穴を通じて歯の神経に伝わることで、しみる症状(知覚過敏)が現れます。



## 知覚過敏の原因は？

- 強いブラッシングによるエナメル質のすり減りや歯根の露出
- 歯ぎしりや食いしばりによる歯の表面の亀裂など
- 歯周病や加齢などによる歯根の露出
- 酸性の食品の過剰摂取

### — 酸性の食品 —

スポーツ飲料

果汁飲料、野菜ジュース

炭酸飲料

くだもの

ワインやビールなどのお酒

酢など



## 今日からできる予防ケア

歯みがきは鉛筆を持つ持ち方で  
歯ブラシの毛先でやさしく

歯ブラシはやわらかめを選びましょう。歯ブラシの毛先がすぐ開く方はブラッシングが強いかもしれません。やさしくブラッシングを。



歯みがき剤は研磨剤を含まない  
フッ素入りのものを

研磨剤は着色汚れには効果がありますが、磨きすぎで歯の表面がけずれることも。しみる症状があるときは知覚過敏用歯磨き剤で痛みが軽減することがあります。

酸性の食品を摂取した後は  
うがいをするか、30分程して歯みがきを

酸性の食品を摂取した後は歯が傷つきやすいので、すぐに歯みがきは厳禁です。だからと飲食するのもやめましょう。



入眠中に歯ぎしりや食いしばりがある方は  
歯科医に相談を

マウスピース(ナイトガード)を装着すると歯のダメージを防ぐことができます。



## 症状があればまずは早めに受診を

症状が治まっても露出している象牙質は虫歯になりやすく、知覚過敏と思っていたら実際には虫歯だったという場合もあります。なるべく早めに歯科医を受診しチェックしてもらいましょう。