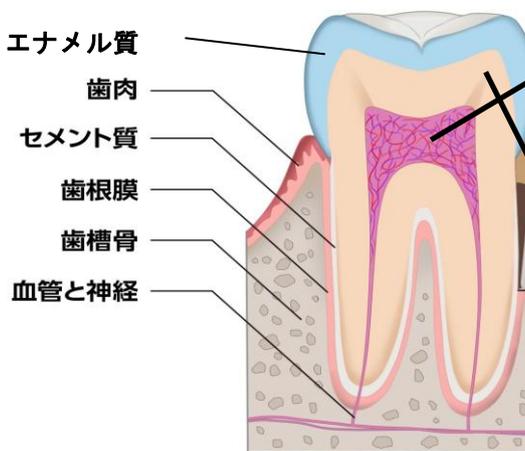


これって現代病？知覚過敏



知覚過敏は病気なの？

知覚過敏とは、外界の刺激から歯を守ってくれているエナメル質のどこかが失われたり、ヒビ割れたりすることで起こる症状。エナメル質に守られていた象牙質がむき出しになり、刺激を受けると、その刺激が神経に届いてしまう。「キーン」と頭を突き抜けるような鋭い痛みが特徴だが、いつの間にか痛みが消えてしまうことも少なくない。そのため「知覚過敏は病気ではないから」と安心している人も多いが、じつは歯が壊れかけていたり、痛みがのちに慢性化して病的な痛みに移行することもあるので、油断は禁物。また、知覚過敏の痛みだと思っていたら、虫歯や歯周病の痛みだったということも。気になる症状があったら、お早めにお話下さい！



神経

歯に加わる刺激を痛みとして脳に伝える。知覚過敏になった歯の神経は、「健康なもの」「軽度の炎症ですすんでいるもの」「炎症が広がっていて神経を取らなくてはいけないもの」があり、それぞれの段階により治療法も異なる。

象牙質

本来は、エナメル質におおわれて守られている。しかしエナメル質が失われてむき出しになると、象牙質と神経をつなぐ象牙細管という無数の管を通して、熱い、甘い、酸っぱいなどの刺激だけでなく、ときには細菌まで神経に届けてしまう。こうなると神経に炎症が起こりやすく、歯の健康にとっては一大事。定期的に歯科検診を受けて歯を守っていこう。

象牙細管

象牙質に無数に存在する、レンコンの穴のような構造の管。液体で満たされていて、この内容液が温度差や浸透圧で膨張したり、動いたりすると、管の一方の端にある神経を刺激し、私たちを悩ませる「キーン」という痛みが生じる。アイスクリームや熱いお茶、外気などでしみるのはこのため。通常は、もう一端をエナメル質でふたをされているのでしみにない。

歯ぎしり・食いしばりしていませんか？

歯の健康に甚大な被害を与えます。ご自分では気づいていないことも多いのでご家族にも尋ねてみましょう。

ジョギング・水泳など運動してありますか？

健康増進に大切な運動も、知覚過敏のリスクになってしまいます。運動をするときは、グッと歯を食いしばって力を出しますし、汗を

かいて喉が渇くと唾液の分泌が減り歯の補修能力が低下してしまいます。また、水分補給にも要注意です。スポーツ飲料や炭酸飲料は酸性で歯を溶かしやすいのです。チビチビと長く飲むのは避けましょう。

酸っぱい飲食物好きですか？

酸っぱい食べ物、飲み物が好きな方、健康のため酢を飲んでいる方は要注意。酸性の飲食物が歯の表面を溶かすため、エナメル質がないとテキメンに象牙細管が開いていきます。

持病のお薬飲んでいませんか？

お薬によっては、副作用で唾液が出にくくなる場合があります。唾液が減ると歯を補修する力が十分に働かず、お口の中をきれいに洗い流す力も弱くなるため、自然な治癒力がうまく発揮されません。こんなときは特にトローチや飴の糖分に注意！

生活の中に隠れたリスクを発見&改善しましょう。