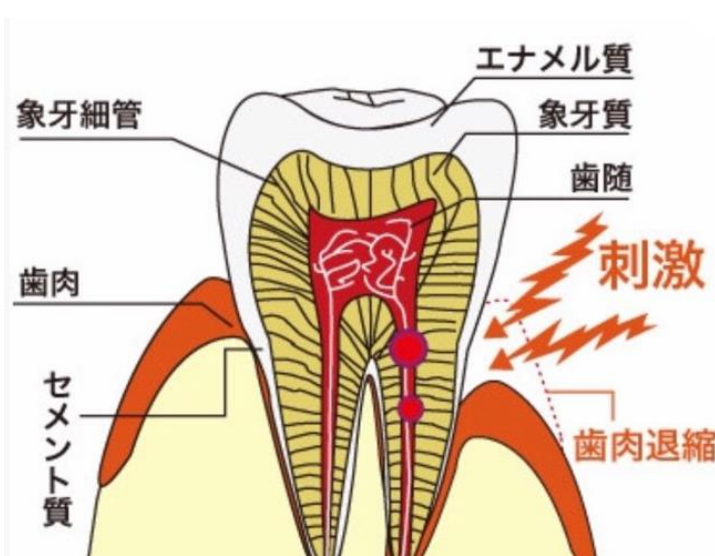


# スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会  
堺市口腔保健センター  
歯のスマイル館

## 知覚過敏って何ですか？

歯を磨くとき歯ブラシの毛先が触れたり冷たい物、甘い物を飲んだり、食べたり、風があたった時などに歯に感じる一時的な痛みで特にむし歯や歯の神経などの炎症などが無い場合にみられる症状をいいます。



歯の表層にあるエナメル質は、削っても痛みを感じることはありません。象牙質はその内にあり、また根の部分ではエナメル質はなく全層が象牙質でできています。象牙質は冷たい物や、熱い物等に触れるとその刺激は内部の神経に伝達されて歯は痛みを感じます。つまり象牙質は痛みを感じる部分です。通常は、象牙質はエナメル質におおわれているので、こうした痛みを感じることはありませんが、極端に冷たい物などではエナメル質の上からでも温度が内部の象牙質に伝わって歯が痛みを感じることもあります。

歯肉が下がったら歯の根元が露出し、しみやくなります。

### 原因は？

1. 加齢による歯肉の退縮
2. 歯の破折
3. 歯のすり減り
4. 歯が溶ける など



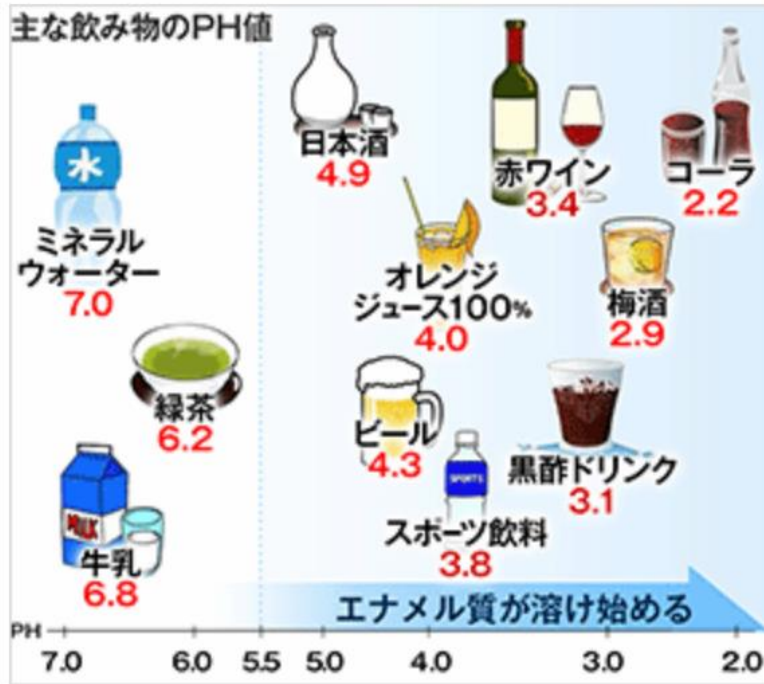
### 予防法は？

加齢による歯肉の退縮はある程度は避けられません。歯の根部の象牙質の露出を防ぐには、歯周病の予防に努めること

歯肉の退縮が進みそうな不適切な歯磨きをしないこと、プラーク(歯垢)が付いている状態が長く続けば歯の表面が酸によって溶けて知覚過敏が起こりやすくなります。又、むし歯も進行しやすくなります。歯が溶けることによる象牙質の露出 エナメル質はPH5.5程度で溶け始めます。私達が、日頃口にしている食べ物や飲み物の多くは酸性です。

こうした食べ物や飲み物を全てやめるという事は不可能ですが、炭酸飲料を長時間かけて飲むような習慣があると、私達の歯は簡単に溶けて、内の象牙質が露出します。

このような状態を<sup>さんしょくし</sup>酸蝕歯といいます。象牙質はエナメル質より、弱い酸で溶けますから、さらに歯は溶かされていき、知覚過敏も起きやすくなります。



知覚過敏と同じような症状(冷たい水がしみるといった)でもむし歯の場合もあります。また、歯に亀裂が入っている時でも同じ様な症状があるので、その場合は早く治療する必要があります。自分では知覚過敏かむし歯による痛みなのか分かりにくいですから、早めに歯科医院を受診することをお勧めします。

【日本歯科医師会 歯と口のことなら何でもわかるテーマパーク 8020 より】

## 歯のスマイル館

★開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時  
日曜日・祝日 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施  
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900