



## 知覚過敏(ちかくかびん)

No.22

### 意外に身近な知覚過敏

そろそろ、水道水が冷たく感じる季節。歯がしみるという人、いませんか？

冷たいものを口にしたときに歯がしみる、これは知覚過敏の代表的な状態です。その原因について一般的にあまり知られていませんが実は、身近な生活の中にもその原因が潜んでいるのです。

例えば**ストレスの多い現代の生活**。気がつくとき歯を強く噛みしめているときはありませんか？かみ合わせや歯ぎしり等で歯の一部に負担がかかる状態が続くと、表面を覆っているエナメル質に細かいヒビがはいることがあります。また、間違ったブラッシングでもエナメル質がはがれてしまいます。

歯の表面を覆っている象牙質を守っているこの**エナメル質が誤ったブラッシング等ではがれてしまうと、象牙質が露出してしまいます**。他に、プラーク（細菌のかたまり）が原因でおこるう蝕（むし歯）や歯周病等により歯ぐきが下がったり、最近ではホワイトニングが引き金となって象牙質が露出するケースもでてきています。

露出した象牙質にある象牙細管を通じて、歯髄（歯の神経）に直接刺激が伝わるために、**歯に瞬間的な痛みが生じるのです。これを知覚過敏といいます**。

本当はむし歯があるのに「知覚過敏だから、そのうち良くなるかも…」。こんな淡い期待を抱かないためにも、**歯医者さんでチェック**。これらのチェックや治療を行ったのにしみるのが治らないときは、本当の知覚過敏の可能性ががあります。

### そのまま放置すると…

このような状態を放置した場合、リスクとして考えられるのは他の歯の**トラブルへの連鎖**です。ブラッシング時に歯ブラシがあたると痛みを感じるため、知覚過敏の周辺は歯磨きがおろそかになることが多く、そこにはプラーク（細菌のかたまり）が残ってしまいます。このプラークを放置すると、むし歯や歯周病等の歯のトラブルを招くのです。つまり、

痛みを気にせず正しくブラッシングして、プラークをしっかりと除去することが重要といえます。

### 知覚過敏は自然に治る！？

痛みを気にせずといってもやっぱり気になりますよね？ただ、あまり神経質になる必要はありません。



むし歯や歯周病、噛み合わせなどの原因ではなかった場合、知覚過敏でしみる歯がそのまま一生しみるままになってしまう訳ではありません。原因がはっきりしない場合、短期間でしみるのが止らなくても、長期間（1～3年）で、治ってしまうことがよくあります。これは、**歯の中の神経が自分の力で刺激を受けにくくするように、修復する力があるのです**。もっと短期間で治まるようにしたければ、歯医者さんでも症状を和らげるための塗り薬を歯に塗ってくれることがあります。

### 最後の手段は？

ちょっとしみるを通り越し、冷たい水がズキズキ痛み、我慢ができないような場合どうしましょう？

しみなくする**最後の手段は歯の中の神経をとってしまうことです**。

しかし、これは極端なケースです。歯の神経は取ってしまうと歯に栄養分が運ばれなくなるため、脆くなったり、歯の変色の原因になってしまったりします。歯医者さんではどうしてもしみるのが止まらない時の最後の手段として行います。

ここまで症状がひどい場合は、**よ～く歯医者さんと相談して決めてくださいね**。



社団法人

## 柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

