



# まつえだよい 1月



## 新年明けましておめでとうございます



旧年中は格別の御愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。  
本年も皆様のお口と身体の健康を守っていくため、スタッフ一同  
取り組んで参ります。本年も宜しくお願い致します。



## 知覚過敏を治したい！



今月は知覚過敏についてです。知覚過敏は、歯の外側のエナメル質が欠けたり、削れたりすると、その刺激が神経に伝わって起きる症状です。

虫歯じゃなくても、もしかしたら歯のどこかが痛んでいるのかも、！

実は知らずに続けている生活習慣や癖が原因になっているのかも！思い当たる項目ありませんか？

### ☑歯ぎしり・食いしばり



過剰な力は歯のヒビ、欠け、詰め物や被せ物の痛みの原因に。  
自分では気づかないこともあるので、気になる方は診てもらいましょう。  
就寝中に付けるマウスピースもおススメ。

### ☑ゴシゴシ磨き



ゴシゴシ歯を強くみがきすぎて、歯を摩耗させたり、歯ぐきを痩せさせていませんか？  
やさしくみがきましょう。

### ☑すっぱい物の摂りすぎ



酸味はからだにはよくても歯には悪いことも多いので、摂りすぎには注意しましょう！

### ☑ヤニとり歯みがき



ヤニ取り歯みがきは研磨力が強く、ステイン除去機能の高い歯みがき剤も、研磨剤がたくさん入っているものがあるので避けた方が無難。

### ☑スポーツ飲料



スポーツ飲料やビタミン飲料、イオン飲料などは、意外と酸性度が高く、チビチビ飲むと歯が溶けます。  
普段はなるべくお茶や水にしましょう。

### ☑お口の中のパサつき



持病の薬を飲んでいる方に多いお口のパサつき。  
薬の副作用で唾液の分泌が減ると、歯の再石灰化などがスムーズに進みません。  
また、体調が悪いときも知覚過敏になりやすいです。

軽い知覚過敏なら、習慣や癖を改善したり、必要な対策を打つだけで自然に治る場合も多いです。気軽にご相談下さい！



まつえだ歯科