まつえだより

しみる症状は知覚過敏だけじゃない!?

しみる症状をそのままにするのはNGです。なぜなら、知覚過敏のほかに、むし歯や歯周病などが原因で起きている可能性もあるからです。

歯がしみる → **歯科医院で検査**

しみる症状の原因となるトラブルを鑑別

- 知覚過敏
- むし歯
- 歯周病
- 歯髄炎（しずいえん）（歯の神経の炎症）
- その他のトラブル

おうちでのケア

- 日常生活にある知覚過敏のリスクを減らす
- しみる症状を抑える成分を含む歯みがき剤を使用

症状が改善した → **経過観察**

症状が改善しない → **歯科医院での治療**

歯科医院での治療

- 知覚過敏の症状を抑える薬剤を塗布
- コーティング剤の塗布など…

歯科医院での治療

こんな人は要注意？

生活習慣や持病などが原因で、歯ぐきが下がったりすることがあります。
習慣を見直したり対策することで、知覚過敏の改善につながります。

◯よくスポーツドリンクを飲む

スポーツ時のこまめな水分補給は大事ですが、
酸性で糖分の多いスポーツドリンクをだらだら飲むと歯が溶けやすくなってしまいます。

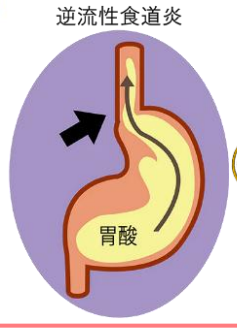
◯唾液が少ない

◯ゴシゴシ磨き

強い力でゴシゴシと歯みがきすると、
歯ぐきが下がってしまう原因になります。

◯逆流性食道炎の人

胃酸がお口の中へ逆流したりします。
慢性的に続くと歯が溶けてしまいます。



◯歯ぎしり・食いしばり

眠っているときに、歯ぎしりしたり、
食いしばりがあると、歯のすり減りやヒビ割れの
原因になります。

◯酸っぱいものをよく口にする人

酸っぱい飲食物を日常的にとっているかたは、
お口の中が酸性になりやすいため、
歯がダメージを受けます。

◯歯周病

歯周病が進行すると、歯の周りの骨が減り、
歯ぐきが下がってしまいます。