

歯がしみる

## 知覚過敏



## こんな症状はないですか？

- 冷たい・熱い・甘いなどの飲食物を口に含んだ時しみる
- 冷たい風が歯に当たるとしみる
- 歯ブラシや硬い物が歯に当たった時にしみる
- ホワイトニング治療を行ったあと歯がしみる
- 虫歯はないのにしみる

知覚過敏とは、刺激によって歯がしみる状態をさします。



## 原因は

毎日の歯磨きで力が加わりすぎると、歯の表面がすり減り歯ブラシの刺激や冷水などがしみる様になります。

また、歯肉が下がると露出した歯根やホワイトニングを行った後、歯ぎしりが原因で知覚過敏になることもあります。

## 対策は

歯磨きを行う時に力の入れすぎに気を付けましょう。歯垢は力を入れなくても除去できます。

知覚過敏用の歯磨き粉を使うのも有効です。

## 歯科受診をしましょう

軽度の知覚過敏であれば刺激を受けた時にのみ症状が現れ、刺激を取り除くと徐々に症状はなくなります。しかし、症状が一向に消失しなかったり痛みがひどくなる場合は違う原因があるかもしれません。

また、知覚過敏が長い期間続くようであれば歯磨きが十分に行えず、歯周病や虫歯の進行の原因になってしまいます。歯科では知覚過敏の治療もおこなってくれます。

気になる症状がある時はかかりつけ歯科に相談してください。



歯科衛生士です。

歯磨きをする時、力を入れすぎると歯肉を傷つけたり知覚過敏を引き起こす原因になります。歯ブラシの毛先が広がらない程度の力で優しく歯を磨いてください。

