



歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

【第35回】知覚過敏について

監修／歯学博士 鹿島 健司

テレビCMでもお馴染みなので、知覚過敏についてご存じの方は多いと思います。むし歯でもないのに歯がシミで痛いという症状の多くが知覚過敏です。年間を通してみると、水が冷たくなる12～1月、冷たいものを摂取する機会の増える7～8月に知覚過敏を訴える方が多く来院されます。



図3 種々の知覚過敏用コーティング材

図4 レジン（樹脂）の充填

い場合には、速やかに歯科を受診してください。

歯科医院での知覚過敏処置は、主としてコーティング剤を塗布することが行われています（図3）。露出して剥き出しになってしまった歯根面（象牙質）を薬剤で覆い外部からの刺激をブロックすることで知覚過敏を抑え、3回ほどの塗布でかなりの改善がみられます。また、歯の根もとのくさび状欠損が大きい場合は、レジンという樹脂をつけることで対処します（図4）。さらに、噛み合わせを調整したり、歯ぎしりやくいしばりの強い方には就寝中にマウスピースを着用することも知覚過敏に対する対応になります。

知覚過敏はブラッシングのやり方に問題があるケースが多いので、何よりも優しい歯ブラシ圧でブラッシングすることが大切です。乱暴な歯ブラシはすぐに歯ブラシがダメになってしまい、歯の表面や歯肉を傷めてしまいます（図5）。

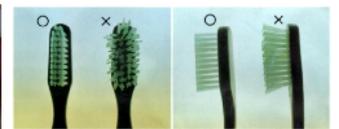


図5 力の入れ過ぎによるくさび状欠損（左）と歯ブラシの善し悪し

毛先の弾力を働かせてプラークが最もよく落ち、歯肉に優しい適切な歯ブラシ圧は100gであると言われています。その時シャカシャカと軽い音がします。歯ブラシ圧指導器というものがありますので、かかりつけ歯科医で測定してもらって見るのも知覚過敏予防にいいでしょう（図7）。

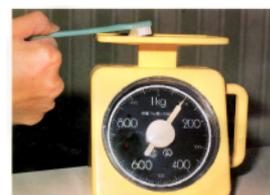


図6 適切な歯磨き圧（100g）と歯磨き圧指導器（右）

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長 日本大学歯学部・松戸歯学部兼任講師、川口歯科医師会理事（学術部長）

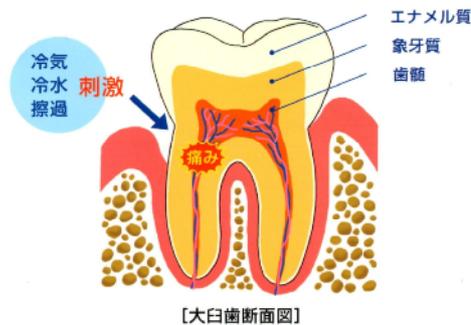
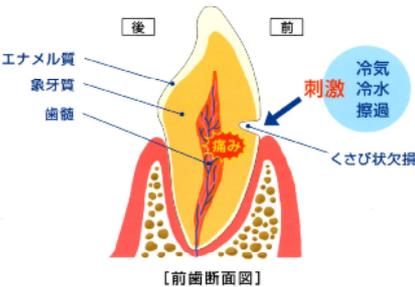


図1 上のよう
に、歯周病等によ
って歯肉が下がっ
てしまったり、右
のようにくさび状
の欠損部が生じて
しまったりして歯
根表面が露出して
しまった部位に知
覚過敏が起こりや
すくなります。

図1 知覚過敏の説明図

しかし歯根表面
が露出している
も、必ずしも知
覚過敏が起こる



訳ではありません。露出した歯根が歯垢（プラーク）で汚れていたり、歯ブラシ圧が強すぎたり、歯ぎしりや食いしばりが強くて歯に過剰な力が加わったりすることによって生じることが多いようです。

症状が軽い場合は知覚過敏用歯みがき剤で抑えられることがあります。硝酸カリウムの薬効によって、歯髄神経の周辺にイオンバリアを形成することでシミ・知覚過敏を抑えます（図2）。しかし、このような歯みがき剤にも研磨剤が含まれていますので、多量に用いたり、強く磨いたりすると却ってシミを助長してしまうのでくれぐれも注意してください。また、自身で知覚過敏と判断しても、実際には歯と歯肉の境目がむし歯になっているケースも多々あるので、このような歯みがき剤を使用しても効果がみられな



図2 知覚過敏用歯みがき剤