

## 歯の過敏症とはなんでしょう？

歯の過敏症とは、熱いまたは冷たい食べ物や飲み物を食べたり飲んだりする時に痛みがおこります。冷たい空気を吸い込んでも痛みを感じることがあります。

過敏症は、歯茎が歯から離れたり歯肉組織が失われたときに起こります。強く磨きすぎたり、歯磨きやフロスを日常的に行わないと、**歯茎の欠損**が起こります。

歯茎の欠損が起こると、歯茎の境目より下にある歯の一部が露出してしまいます。この部分は**歯根**と呼ばれます。液体を含んだ小さな管があり、歯根から歯の神経中枢へ繋がっています。この神経中枢は**歯髄**と呼ばれます。熱や冷たいものがこの管に触れると、歯の液体が神経を刺激し、歯の痛みの原因となります。

過敏症はまた、**エナメル**と呼ばれる歯の表面の硬い層が磨り減っていると起こることがあります。

歯の過敏症は良くなったり悪くなったりします。しかし、放っておくと、口腔内での様々な健康問題をひき起こすことがあります。

### 以下の事柄は、歯の過敏症をもたらす可能性があります：

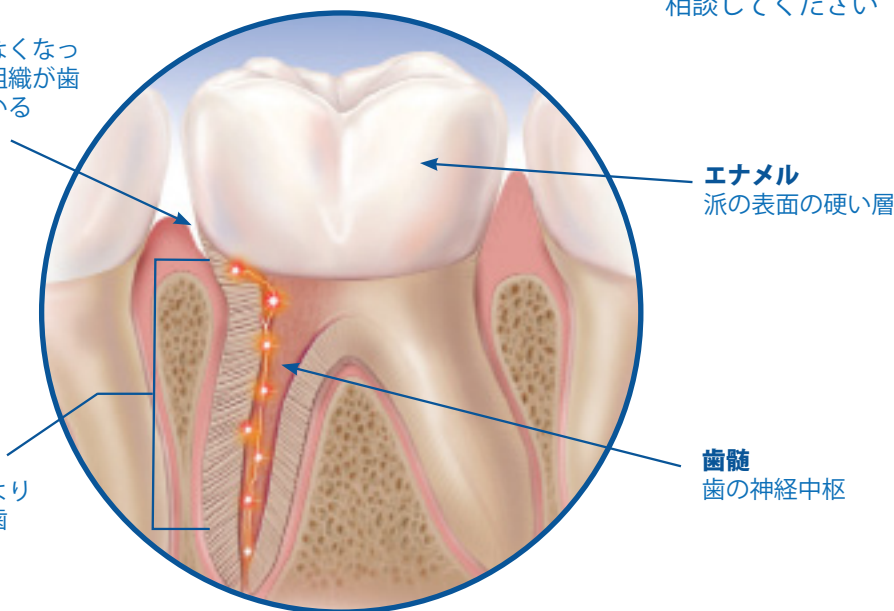
- **強く磨きすぎ、または硬い毛の歯ブラシを使用**  
- 歯茎の欠損の原因になります
- **砂糖の多く含まれた酸性の食べ物や飲み物**  
- コーラやその他の炭酸飲料、果物ジュース、甘いお菓子は虫歯のもととなり、結果過敏症をひき起こします
- **歯ぎしり**  
- 歯の表面をすり減らします
- **デンタルクリーニングやその他の処置**  
- デンタルクリーニングの後やホワイトニング等の処置後は過敏になることがあります。処置が終わってしばらくすると、ほとんどの場合治ります。しかし少しでも心配がある場合、歯科医に相談してください

#### 歯茎の欠損

歯肉組織がなくなったり、歯肉組織が歯から離れている

#### 歯根

歯茎の境目より下の部分の歯



## 過敏症を予防するアドバイス:

- **1日2回の歯磨きとフロスにより、歯茎の欠損を防ぎます**

- 歯間や歯茎の境目など、口腔内の隅々まできれいに清掃します。

- **柔らかい毛の歯ブラシを使用して、やさしく磨きます**

- 歯茎が減ったり、エナメルが磨り減るのを防ぎます

- **酸性の食べ物や飲み物を避けましょう**

それでもまだ過敏である場合は、歯科医に相談してください。これら以外のアドバイスがあるかもしれません。



## 歯の過敏症に関するクイック情報

- 歯の過敏症とは、熱いまたは冷たい食べ物や飲み物を食べたり飲んだりする時に痛みがおこります

- 過敏症は、歯茎が歯から離れたり、歯肉組織が失われたときに起こります。歯茎の境目より下の歯が露出してしまい、過敏になります

- 歯茎と歯を傷めないように柔らかい毛の歯ブラシを使用します

- 過敏な歯専用の歯磨き粉について、歯科医に相談されても良いのではないのでしょうか。



過敏症の予防についてのより詳しい情報は、  
歯科医に相談するか、[oralb.com](http://oralb.com)をご覧ください。