

# つつみした歯科News

H26 7月号

〒533-0022

TEL: 06-6160-4618

大阪市東淀川区菅原6-19-4

HP: www.tsutsumishitashika.com

今回のテーマ

冷たい飲み物やアイスなどを食べた時に『キーン』としみたことはありませんか？虫歯でもないのにしみるのは、**知覚過敏!!**これから暑くなり、冷たいものを口にする機会もあると思いますので、**原因**を知っていたとき、予防とケアをしましょう。

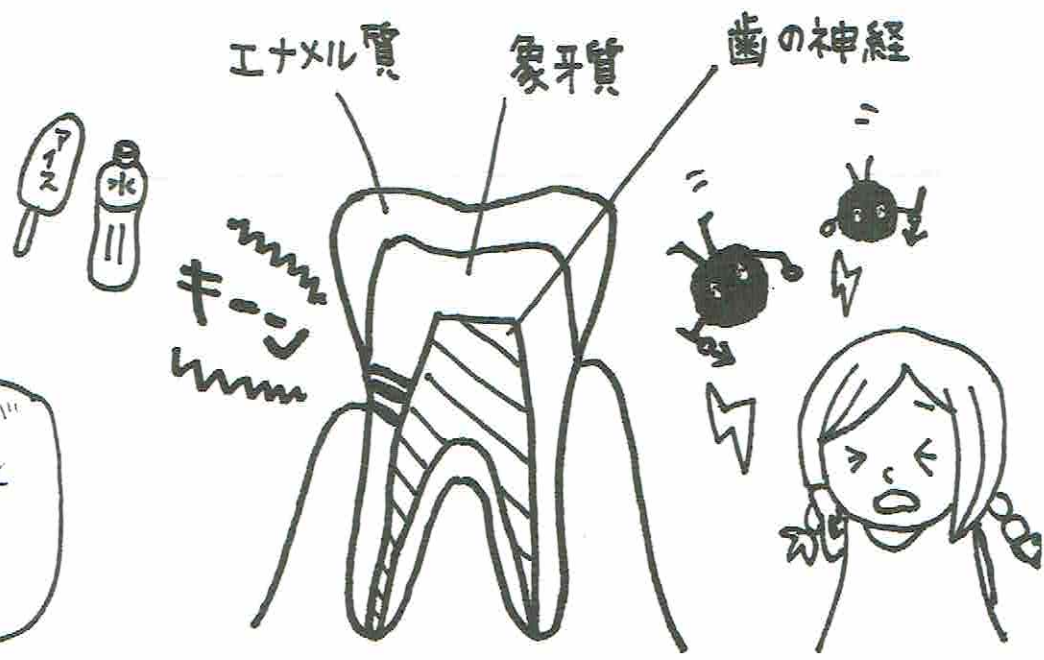
〈 どうしてしみるの？ 〉

原因

- ・歯ぎしり、くいしばり
- ・力強いハミガキ
- ・歯茎がさがってきた
- ・酸蝕症
- ・ホワイトニング



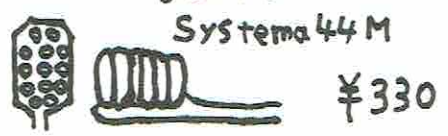
歯茎がさがったり、歯の表面がすり減ったり、溶けてしまうと象牙質の細管の中を通って歯の神経に直接刺激が伝わり、痛みが起きます。



## 知覚過敏の予防とケア

① **ハミガキ**  
 ハブラシの回数は、3回程度  
 やわらかめにし、優しく  
 ブラッシングするように心がけ  
 ましょう。

DENT EX Systema 44 M



¥330

② **酸蝕症**  
 炭酸や柑橘類、お酒  
 など”の酸性度の強いもの  
 は、歯を溶かす原因に!



③ **歯ぎしり**  
 寝ている間に  
 無意識にしていまい、  
 歯がすり減ってしまいます。

