

# ツツミした歯科News

H28.3月号 〒533-0022 大阪市東淀川区菅原6-19-4 TEL: 06-6160-4618 HP: www.tsutsumishitashika.com

## 知覚過敏について

冷たい飲みものやアイスなどを食べた時に「キーン」としめ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！今の時期冷たいお水などでしみる  
ことが多いと思います。ということで原因を知って予防とケアを行いましょう。

### <歯がしみる原因>

- 歯ぎしり、くいしばり
- カラ強い歯磨き、硬い歯ブラシでの歯磨き
- 歯肉退縮（歯ぐきが下がる）
- 炭酸やお酢などの酸性の強いものを多く摂取する
- ホワイトニング



これらのことにより歯ぐきが下がったり、歯の表面が削れると神経につながる管が露出し、直接刺激が伝わり痛みが出ます。痛みが止まらない場合はお薬を塗ったり、埋めることも可能です。

しかし、一瞬痛みが出る程度であれば、定期検診などで様子を見ていれば心配ありません。

### 予防方 & ケア



歯ブラシの固さは「ふつう」を使用し、優しくブラッシングするよう心がけましょう!!!

- [オスナ歯ブラシ]
- システム44M / ¥330
- ペンフィット / ¥280

歯磨き粉の中にツブツブが入っているものを毎日使い続けていると歯の表面が削れ歯がしみる可能性もあります。

- [オスナ歯磨き粉]
- コンクールジェル / ¥1090

