

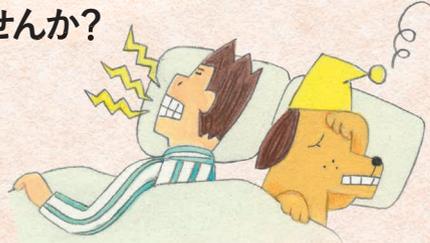
日常的な習慣や癖にひそむ

もしかして原因はこれ?!

# 知覚過敏のリスクをセルフチェック!

知らず知らずに続けている習慣や癖を早期に見直して、症状を改善させていきましょう!

### 歯ぎしり・食いしばりしていませんか?



過剰な力は歯のヒビ、欠け、咬耗、詰め物や被せ物の傷みの原因になります。自分では気づかない癖なので、

お口にその痕跡がないか歯科医院で診てもらいましょう。就寝中につけるマウスガードもおすすめです。

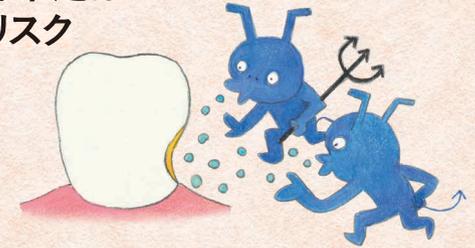
### ゴシゴシみがきはやめましょう



歯みがきで歯を摩耗させた、歯ぐきを痩せさせていませんか? ヤニ取り歯みがき剤の研磨剤にも要注意。

適切な歯みがきのしかたや、自分に合う歯みがき剤について、歯科医院で個別指導を受けましょう。

### 歯みがき不足は大きなリスク



歯垢がベッタリつくと、歯垢に棲むむし菌が出す酸がそのなかに溜まって、歯の表面に沈着し刺激を防い

でくれるスメア層や再石灰化層を溶かしてしまいます。痛みで歯みがきがつらいときは歯科医院で相談を!

### すっぱい物の摂りすぎにご注意を!



健康のため積極的に柑橘類や酢を摂るかたが増えてい

石灰化層を溶かします。からだにはよくても歯に悪いので、正しい食べかたを歯科で教わりましょう。

### こまめな水分補給、なに飲んでますか?



熱中症予防には水分補給が必須。ただ、人気のイオン飲料は酸性度が高く、こまめにチビチビ摂るたび歯が

溶けやすくなります。溶けて軟化した歯をゴシゴシみがきすると歯が削れやすく、要注意です。

### お口のなかパサついてませんか?



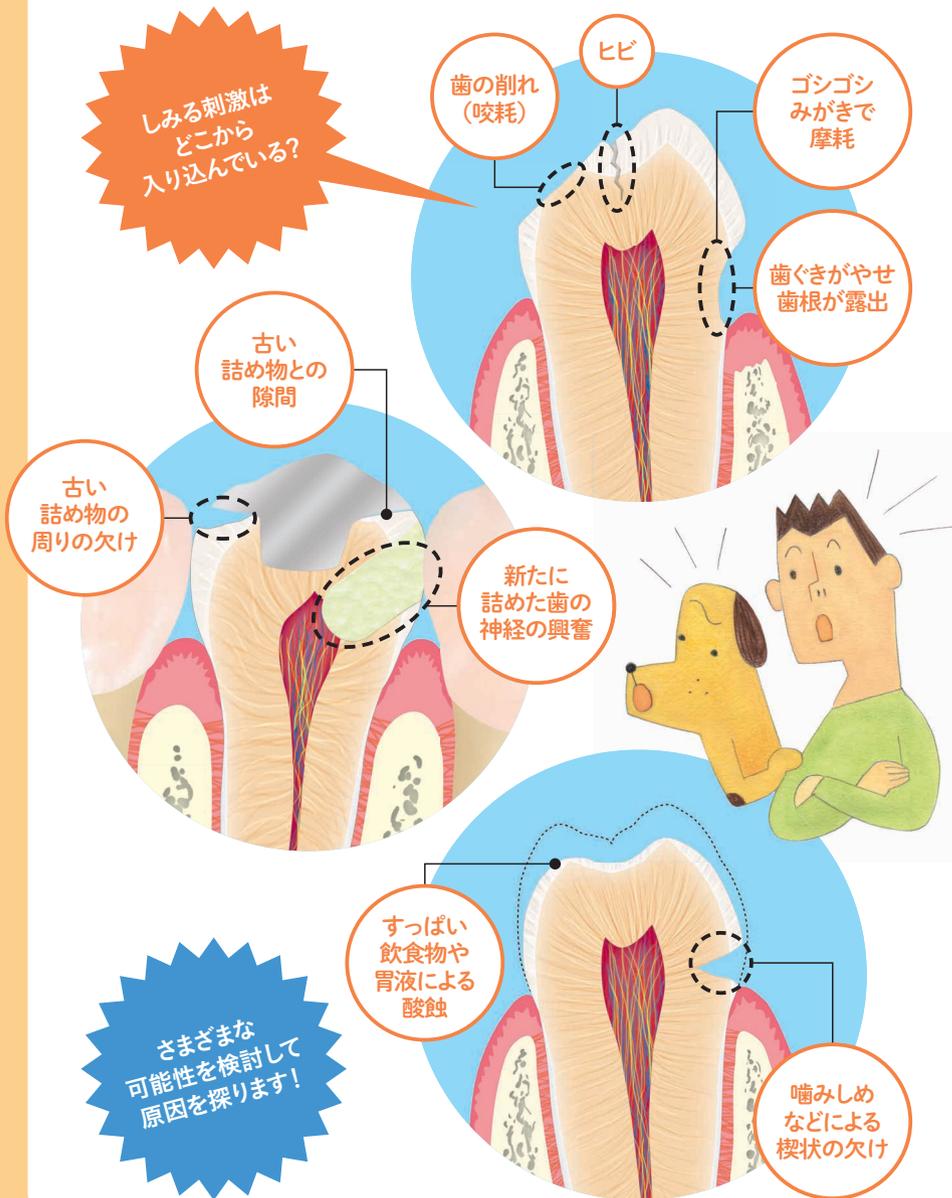
持病の薬の副作用などのために唾液の分泌が減って

灰化層の沈着がスムーズに進みません。また、体調が悪く、唾液の作用で歯の表面にできるスメア層や再石

# 知覚過敏の治療って？

知覚過敏といっても、生活習慣を変えれば治る軽度のものから、神経を取る必要のある重度のものまで、原因と深刻度はさまざま。小さな処置から試し、段階的に原因を鑑別しながら進めます。

⚡ 知覚過敏の治療は段階的に進めます。 ⚡



**STEP 0** 日常生活に知覚過敏のリスクがないか問診し、検査と指導を行います。

どんな指導をする？

- 生活習慣指導 ●食事の指導 ●歯みがき指導
- 胃食道逆流症など関連疾患の治療をおすすめします。
- 持病のお薬の影響を検討します。

**STEP 1** 元に戻せる治療法で試しながら、症状が改善するか経過を診ます。

どんな治療をする？

- 検査結果を説明し処置を開始します。
- 症状を抑える薬をつけます。 ●歯に色のつかない薬剤を塗ったり、コーティングしたりします。

..... それでも治らなければ? .....

**STEP 2** STEP1で効かない場合、次の治療の選択肢へと進みます。

どんな治療をする？

- さらにガッチリと歯をシーリングします。
- レジンで歯の表面をおおいます。
- マウスガードを使い歯ぎしりの影響を和らげます。

..... それでも治らなければ? .....

**STEP 3** STEP2でも効かない場合、さらなる治療へと進みます。

どんな治療をする？

- ぶつかり合う歯の噛み合わせの調整を行います。
- 詰め物を詰め直します。 ●歯根を歯ぐきでおおうための再生療法や歯周外科を行います。

..... それでも治らなければ? .....

**STEP 4** さまざまな治療を試みて、どうしても改善しない場合。

どんな治療をする？

- 神経を抜きます(ときには抜歯も)。

▲ 難治度が低い

▼ 難治度が高い



さまざまな可能性を検討して原因を探ります!

監修：東京都・やまもと歯科医院院長／東京医科歯科大学非常勤講師 山本 寛