

しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索



むし歯じゃないのに、なぜしみる？

知覚過敏について

冷たいものおいしいこれからの季節。飲食のたびにしみるのはつらいものです。むし歯じゃないのにしみる…。それは**知覚過敏**の症状かもしれません。知覚過敏は、歯の表面のエナメル質が傷つき、すり減った結果、象牙質が露出してしまうことで起こります。露出した象牙質に、冷たい(温かい)飲食物・甘いもの・プラーク・歯ブラシ・風・酸などが触れると刺激となり、キーン!!としみるのです。この不快な症状から解放されるには？原因と対策方法をご紹介します。



間違っ た ブラッシング



歯周病



歯ぎしり 噛み合わせ



ゴシゴシと力強くブラッシングすると、エナメル質がすり減るだけでなく、歯ぐきも退縮します。象牙質の露出が多くなるほど症状が現れやすくなります。力は入れず軽い圧で磨きましょう。

また、研磨材が多く含まれた歯磨き剤も要注意。たっぷりの量を長期間使用し続けると、エナメル質を傷つけてしまいます。使用する際はブラシに少量乗せる程度にしましょう。

歯周病が進行すると歯を支える骨がなくなり、同時に歯ぐきも退縮します。重度に進行している方は特にしみやすくなります。

古いプラークのこびりつきも、歯の表面を過敏にさせる原因の一つです。歯の根元が不衛生になると、歯ぐきの炎症が強くなるだけでなく、しみる症状も強くなり、悪循環を引き起こします。適切な歯石除去と、日々のプラークコントロールが大切です。

噛む力が原因でエナメル質が剥がれたり、歯がすり減ることで知覚過敏の症状を誘発します。無意識のくいしばりや、夜間の歯ぎしりなど、過度な力が歯に加わり続けると、歯の神経が休まらずにストレス感じます。そのためにしみたり痛みを感じやすくなるのです。

過度な力をコントロールするには、夜間に使用するナイトガード(マウスピース)が有効です。



※治療後(歯石除去後や金属をつけた直後、むし歯が大きかった etc...)にもしみる症状が出やすくなる場合があります。気になる症状がありましたら、スタッフまでお声がけ下さい。

システムセンシティブ

知覚過敏用歯磨剤もオススメです。「カリウムイオン」が歯の神経にイオンバリアを形成し、外部からの刺激を遮断します。即効性はありませんが、継続して使用することで効果を発揮します。ブラッシング後のうがいは、1~2度軽くゆすぐ程度にしましょう。うがいしすぎると、成分が全て流れ出てしまいます。



受付にて販売中♪

梅雨の時期を美しく演出する花～あじさい～



梅雨の季節になると、青やピンクに色着いた花を咲かせるあじさい。小さな花が集まって、丸い花の形を作っている姿がかわいらしいですね。あじさいの色の違いは土が酸性だと青が濃くなり、アルカリ性だと赤が濃くなると言われています。

日本の土は酸性が強く、青色のあじさいが多いようです。

～色で変わるあじさいの花言葉～

あじさいの花言葉は色によって違います。

青いあじさい・・・辛抱強い愛情

ピンクのあじさい・・・元気な女性

白いあじさい・・・ひたむきな愛情



青色のあじさいは梅雨の長い雨にも耐え忍ぶ美しいイメージから来ていると言われています。ピンクのあじさいの花言葉はフランスで生まれたようです。白のあじさいは広くておおらかな優しさであなたを包み込むという意味があります。

最近では結婚式のブーケにピンクや白のあじさいも人気だそうです。



村木沢あじさい参道

山形のあじさいオススメスポット

*山形市 村木沢あじさい祭り...6月25日～7月16日(ライトアップあり)

*米沢市 堂森善光寺...6～7月中旬 *米沢市 笹野観音...7月中旬



かむかむクッキング ～タコと野菜のマリネ～

◇材料◇ (4人分)

むしタコ・・・80g

にんじん・・・1本

きゅうり・・・1本

新玉ねぎ・・・1/2個

☆酢・・・大さじ3

☆砂糖・・・大さじ1

☆塩・・・少々

塩こんぶ・・・15g



◇作り方◇

①にんじん・きゅうりを細かく千切りにする

②新玉ねぎを千切りにし水に浸し辛味を取る

③むしタコを食べやすい大きさに切る

④☆調味料を混ぜ合わせる

⑤ボールに、にんじん・きゅうり・調味料を入れ最後にむしタコを投入し冷蔵庫で冷やす

⑥器に水気を切った新玉ねぎを敷き、その上にマリネを盛り付け完成！！

