

しあわせはこぶ クローバー通信

TL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

歯がしみる

3つの原因と対処法

むし歯でしみる

むし歯が歯の神経近くまで進むと、歯がしみることがあります。

冷たい物だけでなく、甘い物や温かい物でしみる症状も虫歯の症状です。虫歯が大きくなると神経を取らないといけない場合もありますので、早めの診断と必要な治療を受けましょう。



むし歯を削り、詰め物で埋める、型取りしたものをつける、神経の治療、など。

歯周病でしみる

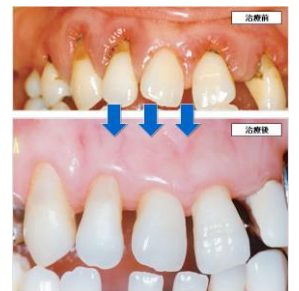
日本人の成人の80%がかかっているといわれる歯周病。

歯周病で歯ぐきが下がり、歯の根元が露出していると冷たいものがしみるように感じます。しみるから・・・とブラッシングを軽めに済ませてしまうと、磨き残しのプラークがたまり、歯の表面が不衛生になるため、しみる感覚がより過敏になります。また、歯ぐきの炎症がさらに強くなりますので歯周病も進行して悪循環に。

ブラッシング時の歯ぐきからの出血、歯ぐきの腫れや歯のグラつきは歯周病のサインです。歯周病と診断された場合は、プラークや歯石を除去する歯周病治療を受け、歯ぐきに炎症がない状態を維持することが大切です。



歯石除去やPMTC(プロフェッショナルクリーニング)を行い、歯面と歯ぐきの境目を衛生的に。



知覚過敏でしみる

虫歯や歯周病ではないのに冷たいものがしみたり、歯ブラシを当てると痛い、という症状がある場合は知覚過敏の可能性がります。

知覚過敏は歯の表面を覆っているエナメル質が薄くなり、内側の象牙質が露出することで起こります。(※1)エナメル質が薄くなったり削れたりする原因は、ブラッシング圧が強い、歯ぎしりや噛み締める力が強い、酸性度の高い食品の過剰摂取などが挙げられます。

対策として、知覚過敏用歯磨剤が有効です。硝酸カリウム(カリウムイオン)という薬用成分が象牙質をカバーするので、継続的に使用することでしみる症状を緩和します。

知覚過敏抑制効果のある薬を塗布したり、失われたエナメル質の範囲が大きい場合は、歯科用レジンで修復する方法もあります。歯ぎしり・くいしばりが強い場合にはナイトガード(マウスピース)も効果的です。(※2)

歯がしみることは、お口の中で何かが起こっているサインです。しみる原因を知り、症状緩和の処置や対策を正しく行っていきましょう。

知覚過敏用の歯磨剤を使う、しみ止めのお薬を塗る、歯が削れているところを埋める、夜間にマウスピースを使う。

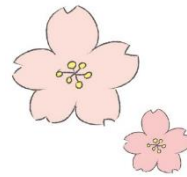


※1



※2

花粉症対策！！～おすすめ食品～



花粉症の季節となりました。この時期は花粉症に悩まされておられる方が多いのではないのでしょうか。そこで今回は花粉症対策としておすすめされている食べ物をご紹介します。

★乳酸菌を含むもの

例：乳酸菌飲料/ヨーグルト/飲むヨーグルト/キムチ/ぬか漬け など

★食物繊維を含むもの

例：にんじん、れんこんなどの根菜/わかめなどの海藻/穀類/大豆 など

★食物繊維とオリゴ糖をバランスよく含むもの

例：きな粉/ごぼう/いんげん/バナナ など

★EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を含むもの

例：イワシ/サバ/サンマなどの青魚



これらの食べ物を意識して食べてみて下さい♪

また、食べ物以外でも睡眠やタバコ、ストレスに気を付けて花粉症の対策をすることが出来ます。

日頃の食生活に気を付けてできるだけ花粉症の症状を軽くしていきましょう！



噛むかむクッキング～れんこんのカリカリバター醤油炒め～

★材料4人分

れんこん・・・1節(120g)

片栗粉・・・大さじ1

A 醤油、みりん・・・各大さじ1/2

A さとう・・・小さじ1/3

A バター・・・6g

サラダ油・・・大さじ2



★作り方

①れんこんは皮をむいて8mm厚さに切り、酢水(分量外)にさっとくぐらせます。

キッチンペーパーで水気をふき取り、片栗粉をうすくまぶします。

②フライパンに油を入れて中火にかけ、①のれんこんをじっくり炒めます。

③両面焼き色がついたらキッチンペーパーで油をふき取り、**A**醤油、みりん各大さじ1/2、さとう小さじ1/3、バター6gを加えて絡め火を止めます。