

y SDC デンタル ニュース		第5号 2009. 8月号
-----------------------	---	----------------------

こんにちは、すずき歯科医院、院長の鈴木です。 本格的な夏の到来。暑いこの時期、冷やしたスイカや冷たいアイスクリーム、かき氷などがおいしいですね。でも、冷たいものを急にたくさん食べると、頭がキーンと痛くなることがありませんか？これは「アイスクリーム頭痛」。俗称ではなく正式な医学用語なんですよ。この頭痛には「神経に間違った情報が伝わるから」説と、「頭の血管に一時的に炎症が起きるから」説があります。どちらの説にしても5分以上続くことはなく、身体に悪い影響はないと考えられています。ただし、冷たいものが歯にしみる場合と、冷たいものを食べすぎてお腹の具合が悪くなるのは、身体によくありません。暴飲暴食は控えて、冷たいものが歯にしみる場合はちゃんと歯科にきてくださいね。

すずき歯科医院からのお知らせ



8月13日～8月17日(△)は
休診です。



すずき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158
 電 話 0270-70-6480
 診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成（矯正歯科）、審美歯科、
 歯科口腔外科、インプラント、予防健診（ライフサポート）

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	○	○	○	休診	○	○
午後 14:00～17:30	○	○	○	休診	○	○ (～16:00)
休診日：日曜・祝日・木曜（祭日のある週は診療いたします。ハッピーマンデーの週は休診）						

冷たいものが歯にしみる

アイスクリーム・かき氷・キンキンに冷えたビール…アイスクリーム頭痛になるのもさることながら、この冷たいものたちはあなたの歯にしみていませんか？冷たいものを食べたり飲んだりした時、歯を磨いている時に、虫歯でもないのに「しみる」症状。これを「知覚過敏」といいます。

★知覚過敏とは？

虫歯ではないのに、冷たい飲み物や食べ物を口にしたり、歯磨きの時や口をゆすぐ時に「しみる」知覚過敏。正しくは象牙質知覚過敏症といえます。歯ぐきが下がって歯の根が露出したり、歯の付け根にすり減りがあると、歯ブラシや冷たいものなどのちょっとした刺激で「しみる」症状が出ることがあります。歯は、エナメル質の下にやわらかい象牙質があり、その中に歯の神経に通じている象牙細管という細い管があります。刺激は象牙細管を通過して直接歯の神経に伝わります。痛みは、少ししみる程度のものから電気が走るような刺激まで様々。放っておくと悪化して、痛みが持続する歯髄炎になることもあります。

★なぜ知覚過敏になるの？

知覚過敏は、歯周病や加齢による歯肉の退縮や、強いブラッシングによる歯磨き・歯ぎしり・歯の食いしばりなどによる歯と歯肉へのダメージから起こります。歯の表面（エナメル質）が削れて象牙質がむきだしになると、刺激が伝わりやすくなるため、しみる症状が出ます。また、歯肉がさがって歯根部分の象牙質が刺激を受けやすくなり症状が出る場合もあります。歯ぎしりや歯を食いしばるクセ（就寝時も含めて）がある場合、その力によって歯と歯肉に負担をかけ、歯の表面に亀裂が起きたり、歯肉が下がって象牙質を露出させてしまい、しみる症状がでるのです。

★知覚過敏を防ぐには？

症状が出ている間は、しばらく冷たいものを避けて、ぬるま湯で口をゆすぐようにし、知覚過敏予防用の歯磨き粉を使って、やわらかめの歯ブラシで軽い力で磨くようにしましょう。知覚過敏を予防するには、歯や歯肉を傷つけるような生活をしないことがポイント。適切な力で丁寧なブラッシングをして、象牙質の露出を防ぐことが大切です。歯がしみるからといって歯磨きをおろそかにすると知覚過敏が悪化することになります。放っておいて重症になると最後には歯の神経を抜くことになる場合もありますよ。しみる症状がひどい時や長く続く時は、早めに歯科にかかりましょう。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

