

歯と口の健康

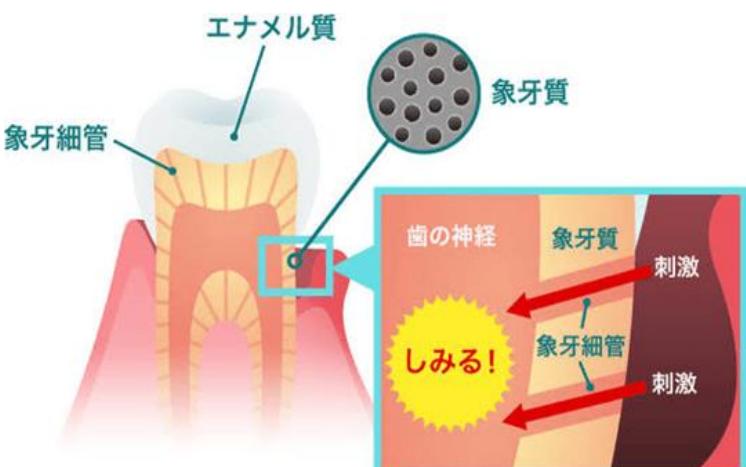
●歯がしみる！その症状、知覚過敏かも？

知覚過敏とは、むし歯や炎症がないのに、歯に冷たい飲み物や食べ物、風が当たった時にしみたり、歯ブラシを当てたときに痛みを感じる症状のことです。

その痛みは、1分以内の短い時間で治まるのが特徴です。歯みがきの時に痛みが出る場合は、汚れが残りやすくなり、更に悪化しやすくなります。

●しみる理由

健康な歯は、表面がエナメル質やセメント質で覆われています。しかし、いろいろな理由で表面が削れてしまい、内側の象牙質が出てくることがあります。表に出てしまった象牙質に冷たい水などの刺激が加わると、象牙細管と呼ばれる細い管を通して神経に直接刺激が伝わり、痛みやしみる症状が出ます。これが知覚過敏です。



しみる症状があれば早めに受診しましょう。

知覚過敏になりやすい人チェック

- ① 強い力でゴシゴシ歯をみがいている
→歯がすり減ったり、歯ぐきが下がって、しみやすくなります。
- ② 寝ている時に歯ぎしりや食いしばりをしている
→歯のすり減り、ひび割れの原因になります。
- ③ 炭酸水など酸性の飲み物をよく飲んでいる
→酸性の飲み物をダラダラと飲むと歯がとけてしまいます。
- ④ 歯周病になっている、または歯周病の治療をしたことがある
→歯周病で歯を支える骨が弱くなってしまうと、歯ぐきが下がり、しみやすくなります。
- ⑤ ホワイトニングや矯正の治療を受けている
→ホワイトニング薬や、矯正で歯を動かすことでもしみることがあります。



●歯みがきで感染症対策

感染症対策には、手洗い、うがい、手指消毒、マスクなどがありますが、歯みがきで口の中を清潔に保つことも感染症対策になります。

感染は、鼻や口、目の粘膜を介して起こります。唾液には、IgA 抗体が含まれており、細菌やウイルスを排除しています。しかし、歯みがきが不十分だと抗体の働きが弱くなり、細菌やウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

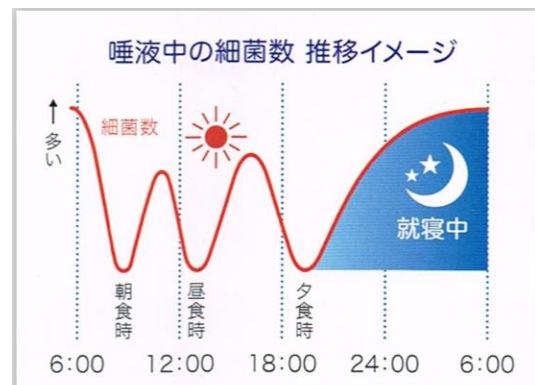
奈良県歯科医師会は、要介護高齢者で歯科衛生士による口腔ケアを受けたグループと、受けていないグループを比較した結果、口腔ケアを受けた人のインフルエンザ発症率は、受けない人の 10 分の 1 だったと報告しています。

●寝る前の歯みがき

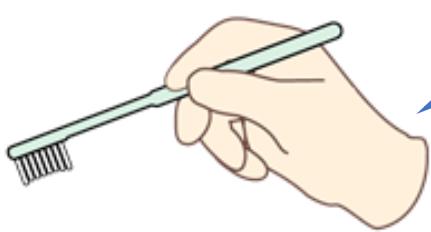
就寝中は唾液分泌量が減るため細菌数が増え、起床直後が一番多いと言われています。

よくみがく人で約 1000~2000 億個、あまりみがかない人は約 1 兆個の細菌がいるそうです。そのため、寝る前の歯みがきが重要です。

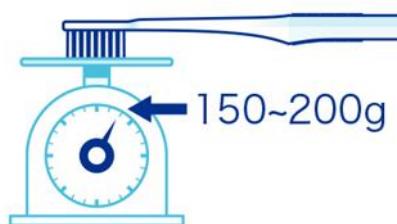
歯間ブラシやデンタルフロス、殺菌成分配合の歯みがき剤、洗口液などを併用し、丁寧な歯みがきを心がけましょう。



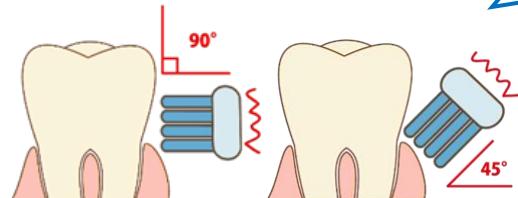
歯みがきのポイント



えんぴつ持ちで軽く握り、小ささみに動かす(5~10mmを目安に 1~2 本ずつみがく)



150g~200gの強さでみがく
(強いと歯がすり減るため)



毛先を歯面にきちんと当てる
【プラークが付着しやすい所】
・噛む面の溝
・歯と歯の間
・歯と歯ぐきの境目
・抜けた歯の周り
・歯が重なったところ

クイズ 1

歯をみがく習慣が一番最初にできたのは?

- ①インド
- ②アメリカ
- ③日本

クイズ 2

35 歳以上のむし歯経験者は?

- ①20%
- ②50%
- ③ほぼ 100%

クイズ 3

歯周病悪化の原因是?

- ①食べ過ぎ
- ②飲み過ぎ
- ③喫煙