

# ごあら新聞

第52号

担当 吉田 真紀



## しみる

みなさんは、「歯がしみる」とむし歯が出来たのではないかと心配になってしまいませんか？実際にむし歯が進行したことによって、しみるという症状が出る場合もありますが、そこで歯科医院に行つて診てもらい、レントゲンなどで調べても、特にむし歯が見当たらない場合もあり、このようなことは少なくありません。そこで今回は歯がしみるのは、むし歯だけではなく、他の原因もあるということを知っていただき、その場合の寺敷や治療法、予防法についてお話したいと思います。

### なんでしみるの？



本来、歯の表面はエナメル質で覆われており、このエナメル質が外部からの刺激を遮断する役割を果たしています。その内側に象牙質があり、その内部は象牙細管という細い管が無数に走り、歯の中心（歯の神経）に向かって伸びています。そして、むし歯が進行しエナメル質に穴があいてしまったり、他の色々な原因でエナメル質が削れたり、ヒビが入ってしまったりすることで象牙質がむき出しになってしまいます。そして、外部からの刺激が象牙細管を通して、歯の神経に直接伝わるようになり、結果、それがしみたり、痛みの原因となったりするのです。

詳しいメカニズムとしては、象牙細管の開口により細管内の組織液の移動が起こり、それが刺激となって神経を興奮させてしま

い痛みを起すという「動水力学説」が発症の原因と考えられているようです。

### 《どんな時しみるの？》

今回は代表的なむし歯と知覚過敏、歯の破折について詳しくお話します。

#### ☆ むし歯

むし歯が進行して歯の表面のエナメル質に穴が開いてしまった場合も冷たい物がしみる場合がありますが、象牙質まで進行した場合は冷たい物や甘い物もしみるようになります。時々痛みも出るようになります。さらに、歯の神経まで進行してしまうと熱い物もしみるようになります。痛みも強く持続するようになります。ひびく痛みも出現します。

#### ☆ 知覚過敏

むし歯でもないのにしみると感じた場合、それが知覚過敏の代表的な症状です。歯ブラシの毛先が直接あたると軽い痛みを感じたり、冷たい物、冷たい空気や甘い物もしみたりする場合があります。特徴としては、何らかの刺激による一時的な痛みであることです。キーンとした鋭い痛みやズキンとした鋭い痛みなど、状態によっては、しみる感じや痛みの大きさは異なってきましたが、この

症状が継続しないのが知覚過敏の特徴です。

知覚過敏の原因は、実は身近な生活の中に潜んでいるのです。例えば、ストレスの多い現代の生活：気が付くと上下の歯を合わせて強く咬みしめている時はありませんか？お口を閉じている時は、リラックスして上下の歯があたらないよう意識することが必要です。また、歯ぎしりや食いしばり、寝方（横向き寝、うつ伏せ寝）等で歯に過重な負担がかかる状態が続いたり、偏った咬み合わせによってもエナメル質にヒビが入ってしまったり、歯のつけ根部分が楔状に削れてきてしまったりする場合があります。さらに、歯周病による歯茎の退縮、間違ったブラッシングや強くこすりすぎたために歯の表面に摩擦をきたした場合もしみるといった症状が起こったり、瞬間的な痛みを感じたりしてしまいます。

#### ☆ 歯の破折

何らかの原因で歯牙にヒビが入ってしまったたり、割れてしまったことを破折と言います。歯冠と言ってお口の中に出ている部分に破折が生じることを歯冠破折と言い、歯の周りの骨に埋まっている歯の根っこ部分に破折が生じることを歯根破折と言います。

破折の原因としては、むし歯、転んだりぶつかったりした時の強い力（外傷）によるもの、歯ぎしり、食いしばりによる

負担、神経を失い治療した歯はもろくなり負担がかかる割れやすいなど様々です。また、神経がある歯が割れた場合はしみる場合があります。割れ目から神経に細菌が入り込んでしまうと痛みや腫れが起こることもあります。さらに、大きく破折してしまった場合はグラグラ動いて咬めなくなってしまうため、抜かなくてはいけなくなってしまうます。

## 《予防法・治療法は?》

まず、自分で出来る予防法としては毎日の正しいブラッシングを行い、プラーク（菌垢）、汚れをきちんと取り除くことです。当院でも、むし歯や歯周病の予防の一環としてブラッシング指導等を行っておりますので、ぜひ参考にしてください。また、痛みや症状が出てからでは進行してしまっている場合が多いと言えます。そのため、何か症状が無くとも定期的な検診（6ヶ月ごと）ブラッシングのチェック、クリーニングをお勧めします。



更に、睡眠中の歯ぎしりや食いしばりが強い場合や、また、日常の習慣としては、寝方が横向き、うつ伏せ等があると歯に過重な力がかかってしまったり、日中無意識のうちに食いしばったり、上下の歯を合わせてしまう癖（歯列接触癖）があったりすると歯に負担がかかってしまうため、それが刺激となり、しみる症状が出現する場合があります。

そこで、なるべく寝る時は上向きで寝始めて頂く、日中の食いしばり等をしないように常に意識して頂くことが大切と言えます。

治療法としては、むし歯はむし歯の部分を除き、進行状態に合わせて人工の詰め物、被せ物で修復します。深部まで進行し、歯の神経まで達してしまっ場合は神経（歯髄）を抜き、根管内（根っこの中）を消毒し、きれいになった所で最終的なお薬を詰め、のちに歯の頭の部分の修復を行います。知覚過敏の場合は、硝酸カリウム入りの知覚過敏用の歯磨き粉も有効です。痛みを感じる部分にバリアを作り、外部の刺激から守る事ができ、それにより歯がしみることを予防でき、もしブラッシングによる痛みがあれば抑制できます。歯科医院では、各医院によって材料は異なりますが、薬を患部へ直接塗布、レジン（歯と同じ色の樹脂でできた歯科材料）で患部を埋めるなどの修復処置を行います。また、歯ぎしりが原因の場合は、直接上下の歯が当たらないよう負担をとってあげる必要があり、寝る時だけマウスピースを使用して頂くことも有効です。さらに咬み合わせの負担が原因の場合は、その部分の咬み合わせの調整が必要となります。また、噛んだ時に痛みが生じたり、強い痛みが持続し自発痛が起きたりした場合は歯髄に炎症がある場合が多く、経時的に知覚過敏の治療から歯髄炎の治療へと移行する場合があります。

このように、しみる原因は、むし歯だけではないことをご理解いただけたかと思えます。むし歯にしろ、知覚過敏にしろ、歯の破折にしろ、日頃の予防ケアや習慣を意識することが大切です。重症化を防ぐためにも心当たりの症状がある方は、お気軽にご相談下さい。

## ♡あろ先生より♡



毎日とても寒くて、本当に過ごしくしくいと感じます。そんな中、数々の感動を与えてくれるオリンピック選手には頭が下がります。

羽生選手五輪2連覇!! 本当に感動で、やっぱりフィギュア最高♡阿部

雪掃きで始まる毎日が早く終わりますように...春が待ち遠しいです。堀温泉に行ってきました☆雪は嫌いですが、雪景色の温泉は最高♪吉田  
先日、家の階段から滑り落ちてしまいました。暫く動けず... 會田

## ♪ スタッフの広場 ♪