

## かむかむライフ

2017年 3月号

## 歯がしみるのはなぜ？

皆さんは虫歯がないのに歯がしみると感じたことはありませんか？皆さんも一度は聞いたことがあると思いますが、この症状は知覚過敏といいます。

歯の構造は、外側からエナメル質・象牙質・歯髄（神経）となっていて、健康な歯はエナメル質という硬い層で覆われている為、刺激を与えても痛みを起こすことはありません。

しかし、知覚過敏になると歯頸部のエナメル質が何らかの原因で傷つき、削れた結果、象牙質が露出してしまうのです。こうなってしまうと、冷たい飲み物・甘い物・歯ブラシ・お酢などの刺激が加わった時に「キーン」といった歯がしみる症状がでてきてしまいます。

知覚過敏を起こす主な原因は3つあります。

- ①歯ぎしりや食いしばり
- ②歯磨きの力が強すぎる
- ③酸によって歯が溶かされる

です。歯ぎしりや食いしばりは、ストレスや疲れで強くなります。疲れやストレスを溜めない余裕のある生活を心がけましょう。

またマウスピースを就寝時につける事で過剰な負担を和らげることが出来ます。歯磨きは硬い歯ブラシで強くゴシゴシ磨かないようにしましょう。お酢や柑橘類など酸が含まれている物を食べた後は、一時的にエナメル質が柔らかくなってしまいますので、少し時間を置いてから歯磨きをするように注意して下さい。

知覚過敏はご自身で気をつけることで治まることもありますが、虫歯や歯周病などの病気が隠れている可能性もあります。知覚過敏だと自己判断せずに担当医やスタッフに相談してみてください！

受付・助手 松谷

3月・4月の  
矯正診療日3/4 3/16  
4/1 4/203月・4月の  
臨時休診日3/7、4/4  
10:30～14:00  
研修会の為

## スタッフコラム

皆さんこんにちは！今年の4月で歯科医師になり15年目を迎えます。今回のコラムは節目の15年を振り返り、日々感じていたことを書きたいと思います。

私たち歯科医師という仕事は、幸運なことに皆さんから感謝をし

ていただけます。そのありがたいでまたがんばれます。では、そんな私は誰に感謝をして働いているかというと、当院のスタッフです。歯科医師は歯科医院の花形で目立ちますが、歯科医師だけでは治療はできません。スタッフのみんなが準備・片付け・アシスタント・会計など様々な仕事をしてく

れているから治療が行っていただけるのです。まさに縁の下の力持ち！

皆さんが感謝してくれてうれしいですが、同じくらい感謝されるべき人がいるということを知っていただけると嬉しい15年目の今日この頃です。

院長 山田

## お知らせ

H28年1月より、矯正日を除く木曜日と隔週日曜日(基本2、4週)を休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、ご理解のほどどうぞ宜しくお願いいたします。



## 今月の駐車場混雑注意報

毎週火・土・日曜日、10日(金)、15日(水)

C&amp;Cデンタルオフィス

044-953-4184 info@candc-dental.com www.dental.to