

知覚過敏で気をつけること・改善方法



知覚過敏自体は虫歯などではないため、ご自身の日常生活に支障がなければ、無理に治療する必要はありません。しかし、虫歯による冷たい水がしみるという症状も知覚過敏と同じような痛みをもたらすことがあります。この痛みの違いはご自身では判断することができません。そのため、冷たいものがしみる、という症状が現れた時は、歯科医院でしっかりと診察して確認する必要があります。

知覚過敏の治療方法

歯磨剤

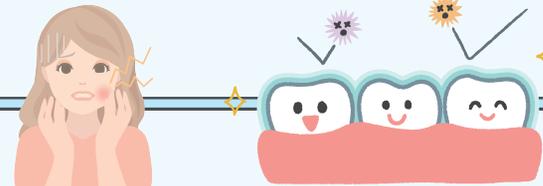
まずご家庭でできる簡単な方法としては、知覚過敏用の歯磨き粉を使うという方法があります。乳酸アルミニウムや硝酸カリウムといった成分を含む歯磨き剤を使用すると、象牙細管が徐々に塞がれ、刺激を受けにくくなります。痛みを感じにくくなるにはかなり時間がかかりますが、歯科医院になるべく通わずに治したいという方や、歯科医院での治療を補完したいという方におすすめです。



薬品の塗布

知覚過敏用の薬剤を歯科医院で塗布するという方法

があります。象牙細管を塞ぐ高濃度の薬品を用いる方法で、それを知覚過敏がある部分に塗布します。歯を削ったりする必要もなく、処置自体も簡単なため、歯科医院では最初に行うことが多い治療です。保険適用となるため安価ですが、効果は個人差が大きいいため、この処置で症状が改善しない場合は他の治療法を考える必要があります。



樹脂による封鎖

知覚過敏専用の薬剤を用いても症状が改善しない場合は樹脂などによって象牙細管を物理的に封鎖する処置が効果的です。特に楔状欠損などは、欠けた部分に汚れが溜まりやすいため、樹脂を詰めることでそれを防ぎ、同時に知覚過敏を改善することができます。ほとんどの症状はこの樹脂を詰める方法で改善することができますが、樹脂は取れやすく、必要に応じてわずかに歯を削る必要があったり、処置時にしみる症状が現れるなど、デメリットもあります。また、詰めた樹脂の部分は汚れが付きやすいため、しっかりと歯磨きしていただく必要があります。

栄養療法で改善する一例

鉄(Fe)不足

- ・知覚過敏の症状がある
- ・歯茎から血が出る
- ・顎の関節に痛み・違和感がある
- ・食べ物が上手く飲み込めないことがある



タンパク質欠乏

- ・口臭がある
- ・舌の粘膜が荒れている・食事の際に舌がしみることもある
- ・味覚異常



ビタミンB欠乏

- ・口内炎がよくできる・口角炎がよくできる
- ・舌に溝がある



ほか、こんな症状にも栄養療法が効果的!

- ・虫歯になりやすい・歯周病になりやすい・口内炎がしやすい
- ・粘膜疾患がある
- ・抜歯などの手術後の経過がよくない・歯科治療後の経過がよくない
- ・味覚障害
- ・ドライマウス(口腔内乾燥症)・唾液の質が低下している
- ・炎症が起きやすい・口腔周囲の肌荒れが気になる

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるが多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』につ

いて学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調など、お悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。