

ニコないつうしん11月号 2024年 Vol.201



酒やドレッシングで「歯が溶ける」！？ 冷たいものがキーンとしみる「知覚過敏」を引き起こす“意外な飲食物”



今回は大人んサーさんに載っていた記事を紹介します。

<https://otonanswer.jp/post/219898/>

冷たいものを食べた際に歯に「キーン」とした痛みを感じたことがある方は、それが「知覚過敏」である可能性があります。知覚過敏とは、エナメル質がすり減ったり、歯茎が後退して象牙質が露出することで、外部からの刺激が神経に伝わり、鋭い痛みやしみる感覚を引き起こす症状です。大規模調査によると、2人に1人が知覚過敏を経験しているとされ、症状が突然現れることも珍しくありません。



また、ストレスが原因となることも考えられます。ストレスを抱えていると唾液量が減る傾向にあり、歯の自然治癒（歯の再石灰化）が起こらなくなったり、自浄作用が低下し、歯周病が進むリスクも高まったりするからです。これにより、ストレスを抱えやすい働き盛りの世代では知覚過敏を感じる人が増えています。



歯がしみる症状により、「食べ方に気を付けなければならない」「年を取ったと感じる」など、生活の質（QOL）の低下を感じている人もいます。中には、水を含むだけで不快感や痛みを覚えてしまったり、最悪の場合、歯の神経を抜かなければならなくなってしまうケースもあり、早めに適切な対策をすることが重要です。



では、歯がしみるようになってしまったら、どのように対処すればよいのでしょうか。

歯がしみるのを感じたら、まずは歯科医の診断を受けることが重要です。自己判断で放置するのではなく、専門家のアドバイスを受けましょう。



知覚過敏の原因には、食生活が大きく関与しています。特に酸性の食べ物や飲み物はエナメル質を溶かすリスクがあり、私たちの日常的に摂取している清涼飲料水や果物、アルコール、サラダドレッシングなどが原因となることがあります。

※記事は要点をまとめたり、抜粋してあります。詳しくは左上のURLからご覧ください！

2024/11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2 17時まで
3 文芸の日	4 健康の日	5	6 休診	7	8	9 17時まで
10	11	12	13 休診	14	15	16 17時まで
17	18	19	20 休診	21	22	23 祝祭日
24	25	26	27 休診	28	29	30 17時まで

