

歯がしみる？放置しないことが肝心



歯がしみる！あなたは経験ありますか？

意外と放置されがちな「歯がしみる」という症状ですが、病気が隠れている場合があります。今回は、そんなお話しです。

水道水が冷たくなってくると、歯磨きのうがいでしみるという人が多くなってきます。このように、しみるという症状は、主に冷たいもので起こりますが、そのほかにも温かいもの、甘いもの、酸っぱいもの、歯ブラシなどの機械的刺激で起こることもあります。今回は、このような「歯がしみる」、という状態はどのようなメカニズムで引き起こされるのか、そして歯がしみる原因にはどのようなものがあるのかについて見ていきましょう。

歯がしみるメカニズム

しみる、という状態は歯が健康な人でも神経が生きている限り、感じる場合があります。

例えば、アイスを食べたり、氷水を飲んだ場合、歯の内部の象牙質にある「象牙細管」の中を満たしている液体が外部との温度差によって動き、奥にある神経細胞を刺激するため、「冷たい」という感覚を感じるようになります。

しかし、歯の表面が健康的なエナメル質で覆われている場合は、エナメル質がしっかりと歯を守っているため、それほど強くしみることはありません。何らかの原因で歯の最表層にあるエナメル質のガードが不十分になったり、なくなってしまったりした場合に「強くしみる」というような症状が起こってきます。



歯がしみる原因

歯がしみる原因としては、主に虫歯によるものと、知覚過敏が挙げられます。

虫歯が原因の場合

虫歯というのは、歯の表面についた歯垢に含まれる虫歯菌が酸を出し、その酸によって歯がだんだんと溶かされていっている状態です。虫歯がエナメル質表面で止まっていれば痛みやしみるという症状が出ることはありませんが、虫歯が進行して内部の象牙質に達すると、だんだんと冷たいものや甘いものなどでしみるようになってきます。

そして、その後も放置していると中の神経が炎症を起こし、温かいものでもしみるようになっていたり、刺激をしなくてもズキズキと痛んだりするようになってきます。虫歯の場合、虫歯が進行しているほど、神経に刺激が伝わりやすくなり、神経自体も炎症を起こしてくるため、しみる症状もひどくなり、長く続く傾向があります。



知覚過敏が原因の場合

知覚過敏というのは、虫歯が原因ではないのに歯が刺激に対して過敏になり、「しみる」という症状を感じてしまう状態です。知覚過敏を引き起こす原因になる主なものとして、次のようなものが挙げられます。

1 歯茎が下がった

知覚過敏を感じる人のほとんどは、歯茎が下がるのが原因になっています。そして、歯茎が下がる原因の多くは歯周病です。健康な歯茎の場合、歯茎から露出している歯は、歯に問題がなければ、通常エナメル質で覆われているため、しみることはありません。ですが、歯周病が進行するにつれ、歯を支えている骨が溶けて、それに伴い歯茎も一緒に下がっていきます。すると、それまで歯茎に覆われていた歯根が出てきてしまいますが、歯根にはエナメル質が存在しないため、刺激を敏感に感じてしまうのです。

また、歯茎の下がりには乱暴なブラッシングでも引き起こされます。力いっぱい磨いていたり、硬い歯ブラシを使用したりしていると、歯茎が傷んで下がってしまいます。そのほか、加齢によってもある程度歯茎は下がってしまうことがあります。

2 くさび状欠損

歯ぎしり、食いしばりのような強い力が歯にかかり続けると、歯の根元部分に力が集中し、歯の根元部分がくさび形にかけてくる場合があります。これをくさび状欠損と呼んでいます。このような状態になると、かけている部分からしみやすくなります。

3 歯に入った亀裂

噛み合わせの力が強かったり、歯ぎしりの癖があったりする場合、歯に細かい亀裂が入ってきます。亀裂の程度によっては外部からの刺激を敏感に感じてしまうことがあります。



4 歯牙酸蝕症

歯牙酸蝕症というのは、酸っぱい食べ物や飲み物、もしくは胃液の逆流によって歯が溶かされてしまうものを言います。歯のエナメル質は体の中で最も硬い部分ではありますが、酸に対しては大変弱く、日常的に酸性食品(酢、ワイン、柑橘類、炭酸飲料など)を多くとっている人、逆流性食道炎がある人は歯が徐々に溶けてしまいやすく、程度に応じて歯がしみてくる場合があります。

5 虫歯を治療した後の知覚過敏

虫歯を治療した後は、虫歯を削った刺激が加わることもあり、数日は冷たいものでしみやすくなります。ですが、この症状は通常自然に落ち着いてきます。そして虫歯が神経に近い場合は、治療後のしみる症状がとても強く出てくる場合があります。回復するまでも期間を要することがあります。しみる症状が落ち着かずひどくなっていく場合には、やむを得ず、神経を取らなければならないこともあります。

歯がしみる場合の対処法

歯がしみる症状が続いている場合、まずはその原因を知ることが必要です。「しみているから知覚過敏に違いない」などと自己判断して放置しておいた結果、実は大きな虫歯が原因であった、というようなケースもあるため、しみる症状がある場合には一度歯科医院で診てもらうことをおすすめします。特に大人の虫歯の場合、歯と歯の間や詰め物の下など、見えにくい場所からの虫歯が多くなってくるため、「自分には虫歯はない」と決めつけるのは大変危険です。

しみる症状の原因によって治療方法は変わってきます。虫歯の場合には早急な治療が必要になり

ますし、知覚過敏が原因の場合には、知覚過敏を抑える薬や材料を使用する、歯ぎしりがひどい場合などは、歯に負担をかけないようなマウスピースを作るなどのような対処が一般的に行われます。また、家庭で知覚過敏用の歯磨き粉を持続的に使用することで、知覚過敏が和らいでくることもあります。

歯がしみる…。そんなとき「しばらく様子を見てみよう」と判断して放置しがちですよね。

でも注意が必要なのです。あなたがもし、歯がしみるなあ…。と感じれば、プロに判断を仰ぐのが何より重要です。

まずは歯科医に相談してください。