



歯みがきでしみるときは・・・

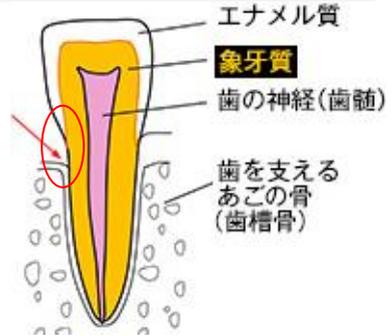


寒くなると歯みがきのときに歯ぐきがしみることはありませんか？もしかしたら「知覚過敏」かもしれません。

### 「知覚過敏」とは

様々な理由で歯の象牙質が露出して、外部からの刺激が神経に伝わりやすくなった状態の事です。

ご自分が知覚過敏かどうかは、歯科診療所に相談しましょう。



### ★★★知覚過敏でしみる場合★★★

○歯科診療所を受診する（主に行っている事）

- ・歯周病による歯ぐきの退縮を防ぐ歯みがき指導を行う
- ・しみにくくする薬を塗る
- ・歯科用の樹脂で歯の表面を覆う→即効性があります

○自分でできる対策（応急処置）

- ・歯ブラシの時のブラッシング圧を弱くする
- ・知覚過敏用のはみがき剤を使用する