

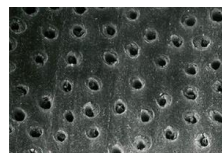
～知覚過敏について～



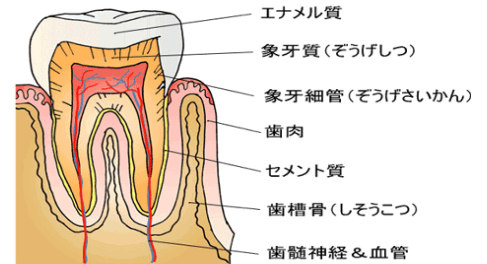
暑い日がまだまだ続いていますね。そんな暑い日にはアイスやかき氷、冷たいビールで暑さを乗り切る人も多いのではないのでしょうか？そんな冷たい物を食べた時に「キーン！」「ズキン！」と歯がしみることはありませんか？それは**知覚過敏**といわれる症状かもしれません！知覚過敏は、冷たい物の他にも酸味の強い物を飲食したり、歯磨きをしたときや歯に風が当たったりしたときなどに歯がしみるといった症状があります。

知覚過敏は、歯の表面のエナメル質が傷つき削れ、エナメル質の内側にある象牙質が露出することで起こります。健康な歯の表面はエナメル質で覆われ、外側からの刺激を遮断する役割を果たしています。このエナメル質がはがれたり、削れたりする原因としてはいくつか挙げられます。

1. 歯周病により歯を支えている歯槽骨が溶ける
2. 酸によってエナメル質が溶かされる
3. 歯が破折する
4. 歯ぎしりによりエナメル質が削られる
5. 虫歯



象牙細管の写真



以上のような原因で象牙質が露出すると象牙細管という細い管を通じて歯髄（歯の神経）に直接刺激が伝わるようになり、しみる不快感や瞬間的な激痛を引き起こします。では、このようにならないためにどのようなことをしたらよいのでしょうか？それは正しい歯磨きを行うことです！正しい歯磨きを行えば知覚過敏などの歯周疾患を予防することが十分可能となりますが、使用する歯ブラシ、歯磨き粉選びもとても大切です。毛先が硬い歯ブラシを毎日使用し、力任せに歯磨きをしているとエナメル質を傷つける可能性があるため、力強く歯磨きをするクセがある人は特に毛先が柔らかめの歯ブラシを使用するとおすすすめです。強く磨くのではなく、やさしく1本1本丁寧に磨く事が虫歯、歯周病、知覚過敏予防の基本です。市販されているほとんどの歯磨き粉には研磨剤が配合されており、大量につけて歯磨きをしていると徐々にエナメル質を傷つけてしまうこともあるので気をつけましょう。知覚過敏が気になる方は**ノンペースト磨き**（歯磨き粉をつけずに歯磨き）や**研磨剤無配合の歯磨き粉**、**知覚過敏用歯磨き粉**を選ぶようにしましょう。

「歯がしみる」この症状こそ、『虫歯・歯周病・知覚過敏』などの歯周疾患のサインかもしれないので、歯がしみたら1日も早く歯科医の診察を受ける事をおすすすめします。

何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は田楽を食べることのできる『高森田楽の里』に行ってきました！雑木林に囲まれた閑静なかやぶき民家の外観で、店内も囲炉裏を囲んで食事ができるととても趣きあるお食事処です☆この日は田楽定食（1890円）と地鶏をいただきました！

田楽定食は山女や茄子、豆腐、沢蟹などを囲炉裏で焼いて、ゆず味噌、山椒味噌、季節の味噌と三種類のお味噌でいただき様々な味を楽しむことができます。その他にも厚揚げやこんにゃく、前菜などがありお腹いっぱいです♥地鶏は鉄に網を乗せたものを囲炉裏に立て、その上で地鶏を焼くというここでしかできない体験です！

近くには月廻り温泉や白川水源、高森湧水トンネルと観光地もたくさんあります。観光がてら田楽を食べに立ち寄ってみてはいかがでしょうか？



住所：阿蘇郡高森町大字高森 2685-2

電話：(0967) 62-1899

営業時間：3月～11月 10:00～19:30

12月～2月 10:00～19:00

定休日：無休