

日常的な習慣や癖にひそむ

もしかして原因はこれ?!

知覚過敏のリスクをセルフチェック!

知らず知らずに続けている習慣や癖を早期に見直して、症状を改善させていきましょう!

歯ぎしり・食いしばり していませんか?



過剰な力は歯のヒビ、欠け、咬耗、詰め物や被せ物の傷みの原因になります。自分では気づかない癖なので、

お口にその痕跡がないか歯科医院で診てもらいましょう。就寝中につけるマウスガードもおすすめです。

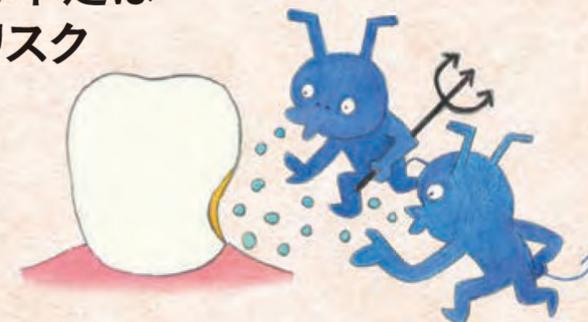
ゴシゴシみがきは やめましょう



歯みがきで歯を摩耗させたり、歯ぐきを痩せさせていませんか? ヤニ取り歯みがき剤の研磨剤にも要注意。

適切な歯みがきのしかたや自分に合う歯みがき剤について、歯科医院で個別指導を受けましょう。

歯みがき不足は 大きなリスク



歯垢がベッタリつくと、歯垢に棲むむし菌が出す酸がそのなかに溜まって、歯の表面に沈着し刺激を防い

でくれるスミア層や再石灰化層を溶かしてしまいます。痛みで歯みがきがつらいときは歯科医院で相談を!

すっぱい物の 摂りすぎに ご注意ください!



健康のため積極的に柑橘類や酢を摂るかたが増えて

石灰化層を溶かします。からだにはよくても歯に悪いので、正しい食べかたを歯科で教わりましょう。

こまめな 水分補給、 なに 飲んでますか?



熱中症予防には水分補給が必須。ただ、人気のイオン飲料は酸性度が高く、こまめにチビチビ摂るたび歯が

溶けやすくなります。溶けて軟化した歯をゴシゴシみがきすると歯が削れやすく、要注意です。

お口のなか パサついて ませんか?



持病の薬の副作用などのために唾液の分泌が減っていると、唾液の作用で歯の表面にできるスミア層や再石

灰化層の沈着がスムーズに進みません。また、体調が悪いときも知覚過敏になりやすいです。

監修：東京都・やまもと歯科医院院長／東京医科歯科大学非常勤講師 山本 寛