

# げんき通信

C O L U M N

## げんきコラム

紫外線が増えてきましたよ!



初夏を迎え、太陽の出番が増えてきました。太陽光線に含まれる紫外線量は5月から急に増えて7月にピークとなり、9月頃までは多い状態が続きます。本格的な夏の前に十分な対策をおすすめします。少しの時間だから、曇っているから、と油断しないでください。赤ちゃんや肌の弱い方にも安心の製品(皮膚科医の推奨品)もあります。年齢や性別に関係なく、家族みんなで日焼けどめを使う習慣をつけましょう。

処方せんはぜんぶ  
「くほ薬局」に  
おまかせください



すべての病院・医院の  
処方せんを受けつけ  
責任を持って調剤いたします。

冷たいもの、熱いもの、酔っぱいものを飲んだり食べた時、歯にしみて痛みを感じたことはありませんか? 虫歯かな? 思っても痛みは長くは続かず、そしてまた瞬間的な鋭い痛みが起こる、これが知覚過敏で、成人の約40~50%にあると言われています。

歯は3層構造になっていて、外側からエナメル質・象牙質・歯髄(神経)と呼びます。エナメル質は体の中で最も固い組織と言われ、歯に対する外側からの刺激を遮断しています。しかし、偏った噛み合わせ、ストレス等による歯ぎしり、間違った歯みがき、酸性食品の取り過ぎなどにより、エナメル質が削れたりヒビが入ったりすると、歯と歯ぐきの間にくさび形の欠損ができ、2層目の象牙質が露出してしまいます。この象牙質には無数の細かな穴(象牙細管)が開いていて歯髄とつながっているため、歯髄に刺激が伝わり、知覚過敏特有の痛みが起こるのです。しかし、この痛みはしばらく放っておくと消えることがあります。これは、唾液に含まれるカルシウ

ム等のミネラル分によって象牙細管がふさがって、歯髄に刺激が届かなくなるからです。その結果、一見治ったように思えますが、実は気づかないうちに象牙質がどんどん露出して、それにより、歯周病や虫歯が徐々に進行している可能性もあります。

**毎日の正しい歯みがきが重要です**

知覚過敏の治療法として最も重要なのは毎日の正しい歯みがきです。正しい歯みがきは歯ぐきが下がって歯が削れてしまうのを防いでくれます。知覚過敏を引き起こしている歯の周辺は、歯ブラシが当たると痛みを感じるため、つつい歯みがきがおろそかになりがちですが、それでは悪循環です。しっかりと丁寧に歯垢(細菌のかたまり)を除去することが大切です。柔らかい歯ブ

ラシを選び、時間をかけてゆっくりブラッシングしましょう。みがき残しを防ぐために、デンタルフロスや歯間ブラシの使用も有効です。また、知覚過敏症用のハミガキには痛みを感じる部分にバリアをつくる硝酸カリウムが含まれているので、外部の刺激から歯を守ることが出来ます。薬局でも販売しておりますので、ぜひご相談ください。

歯みがきに自信のない方、痛みが続く方、明らかに歯ぐきが下がってしまっている方は歯科で正しい歯みがきの方法の指導を受け、根本的な治療を行う必要があります。歯科では、知覚過敏症状の進行具合に合わせて、噛み合わせの矯正、歯ぎしり改善用のマウスピースの使用、フッ素や薬の塗布、痛みを感じる部分の歯科材料での補修等、さまざまな治療が行われています。

歯に瞬間的な痛みを感じたら、それは知覚過敏のサインかもしれません。放置せず毎日の歯みがきや歯科受診で、健康な歯を保ちましょう。

# 知覚過敏のおはなし



知覚過敏症用のハミガキ  
もあります。お近くのくほ薬局で  
お気軽におたずねください。



(西与賀店薬剤師/のくち)

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777