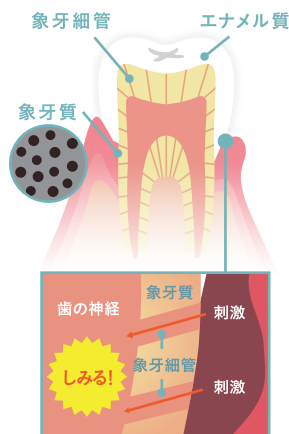


知覚過敏とは

食事中に前触れなく起こる「ズキンとしみるような痛み」この痛みの正体は「知覚過敏」であることが多く、日本人の4人に1人が悩まされているとも言われています。一体、どのようにして起こるのでしょうか。



歯は、表面を覆うエナメル質、その下に象牙質、さらに下に歯の神経があります。表面のエナメル質が何らかの原因によって溶けたり削れたりすると象牙質が露出し、刺激が神経まで届いてシミルような痛みを感じます。

知覚過敏の原因

知覚過敏には下記のような原因が挙げられます。

♥ 誤った歯磨きによる歯の損傷

研磨剤の多用による磨き過ぎ、力を入れすぎでの歯磨きなど。

♥ 食習慣による歯へのダメージ

柑橘類や酢の物など酸の強い食品、炭酸飲料などを頻繁に、あるいは長時間にわたって飲食すると歯のエナメル質が溶け知覚過敏へとつながります。

♥ 歯周病による歯茎の退縮

歯周病により歯茎が下がると、エナメル質で覆われていない、根元のセメント質が露出し知覚過敏を誘発します。

バイオペースト

通常の歯磨き剤では除去が難しい「バイオフィルム」まで落とす高い洗浄力を持ちながら、100%天然由来成分の歯磨き剤です。研磨剤は不使用。バイオミネラルの力で汚れを落としながら、マイナスイオンで汚れの再付着を防ぎます。歯のホワイトニング、口臭予防にも力を発揮しながら、歯の健康をサポートします。



マウスケアウォーター

全成分天然由来のマウスウォッシュです。お口の中の汚れを取り除き、再付着を防ぎます。また、食後に起きやすい歯のエナメル質を溶かさず口腔内の酸性環境を、強アルカリで素早くリセットします。



ケア方法

歯磨きができない時間帯にはマウスケアウォーターをご利用いただくと歯磨き代わりにになります。小さなスプレー容器に入れ、外出先ではエチケットスプレーとしてもご利用いただけます。

バイオペーストは医薬品ではありません。
バイオペーストが知覚過敏を治すことはありません。

お問合せ先



YouTube
CHECK!

販売元：株式会社本物研究所

公式バイオペースト

Self care for
hypersensitivity

知覚過敏の セルフケア



知覚過敏の正しい知識を
つけて、予防法を知ろう！

まずはじめに
🖋️

知覚過敏セルフチェック

以下に当てはまるものがあれば、歯磨き方法や生活習慣を見直してみましょう。長期にわたって痛みが続くようであれば歯科医院での診察を受けていただくことをお勧めします。

知覚過敏セルフチェック

- 冷たいもの熱いものが歯に染みる
- 酸っぱいもので歯が染みたり、翌日に染み方が強くなる
- 硬いものを噛むと歯に刺すような痛みが走る
- 口の中に風が吹き込むと、痛みを感じる

知覚過敏のセルフケア

知覚過敏や初期の虫歯は、条件が整えばある程度は自然治癒に向かいます。唾液中にはエナメル質を再石灰化し強化する「リン酸」や「カルシウム」が含まれているからです。ここから自然治癒への条件とセルフケアでの改善方法を見ていきましょう。

自然治癒の条件

日常生活の心がけ
正しい歯のお手入れ
歯磨き剤の性能

point 01 正しい歯のお手入れ

正しく磨いてお手入れを怠らないことが大切です。

- 毛先が細く柔らかめの歯ブラシを選ぶ。
- 力を抜いて磨く。
- できるだけ毎食後に歯を磨くか、口をすすぐ。



Point 水と少量の空気を含み、歯のすき間も通しながら、激しく音を立てるようにすすぐと効果的です。

point 02 歯磨き剤を選ぶ

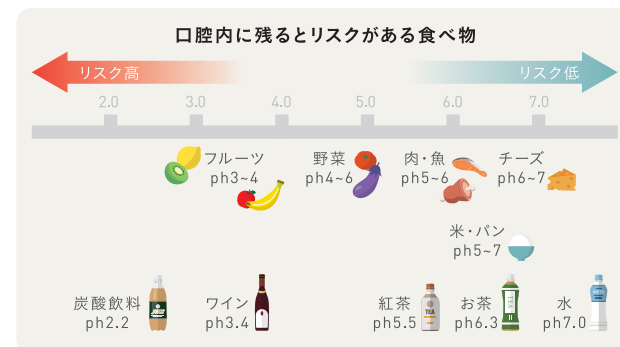
様々な商品がある中で、知覚過敏の改善に重要な選ぶポイントとは・・・

- 研磨剤を含まない。
- 洗浄力が高く、バイオフィルムを除去できるもの。
- 口腔内を中和するアルカリの歯磨き剤を選ぶ。

※バイオフィルム：細菌が固まって膜状になっているものを指します。エナメル質表面のヌルヌル成分です。

point 03 日常生活の心がけ

- 酸性の食品カスを口腔内に残さない。(梅干し・酢の物・イチゴ、ブルーベリー、キウイフルーツなどの種、柑橘系果実など)
- 酸性の食品を最後に食べない。最後に食べたなら食後直ちに口をすすぐ。
- 酸性の食品や酸性の飲料をダラダラ食さない。
- こまめに口をすすぎ、エナメル質表面を常に清潔に。



虫歯は知覚過敏と違う!?

虫歯と知覚過敏は違うものですが、エナメル質が酸で溶けて薄くなり発症するという点は同じです。虫歯の原因は糖分を餌にするミュータンス菌で、強酸の分泌物を出しエナメル質が溶けて虫歯になります。糖分の摂取を控え予防します。

エナメル質の再石灰化

唾液の中にはリン酸やカルシウムなどエナメル質を再石灰化する成分が含まれており、市販の歯磨き剤に含まれるフッ素と比べ濃度は低いものの、口の中で24時間ケアできることも。それにはエナメル質表面がいつも清潔であることが大切です。

バイオフィルムの除去

歯学では、バイオフィルムは歯磨き剤では除去できないとされています。歯科で行うクリーニングは特殊な器具を使うため除去が可能です。バイオフィルムが除去できる高い洗浄力を持つ歯磨き剤をお選びください。

研磨剤は不使用

市販の多くの歯磨き剤には研磨剤が含まれています。洗浄力を補い、色素や汚れ落とし、歯石や歯垢の除去に有効ですが、使いすぎるとエナメル質が損傷するので加減も必要です。