

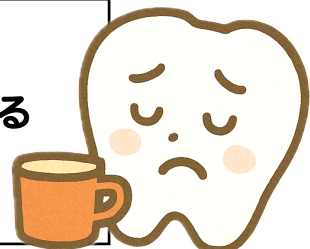
日比谷歯科新聞～68号

こんにちは～11月ですね！今年も残り2ヶ月！もうそろそろ家の大掃除もしていきたいですね・・・やらないとな～💧 さて今回は秋の知覚過敏のお話ですよ～

最近『冷たいものだけでなく温かい飲み物でも歯がしみるんだ～』というお声が増えています！！ 実はこれは秋から冬にかけて増える知覚過敏の症状なんです💧

なぜ秋に多いの！？

- ・気温が下がることで歯が敏感になりやすい
- ・夏に冷たい飲み物やアイスでエナメル質に小さなダメージが残っている
- ・季節の変わり目で体調が乱れ、歯茎も弱りやすい



どんな時にしみる！？

- ・冷たいもの・熱いものを口に入れたとき
- ・歯磨きのとき
- ・冷たい風が歯にあたったとき



知覚過敏の対策方法は！？

- ・知覚過敏用の歯磨き粉を使用する
- ・ゴシゴシと力を入れて歯磨きせずやさしくブラッシングする
- ・甘いもの・酸っぱいものを摂り過ぎない
- ・気になる場合は虫歯の可能性もあるので早めに歯医者に行く



販売中



つついブラッシング時に力が入ってしまう方は以前ご紹介した電動歯ブラシがおすすめです✨
また、季節の変わり目なので歯の健康チェックも兼ねてクリーニングしてもらうのもいいですね！！

私も、酸っぱい果物は歯が痛くなってしまうので知覚過敏の辛さ知っています・・・

知覚過敏とさよならしたいです～Oでした👏

