



知覚過敏セルフチェック診断

次の要因によって痛みを感じますか？
該当するものにチェックを付けてください

- ☐ 冷たい・熱い食べ物や飲み物
 - ☐ 甘い・酸っぱい食べ物や飲み物
 - ☐ 冷たい空気を吸い込む
 - ☐ 歯磨き
 - ☐ 特定の歯にフロスを使用時

上記の要因によって不快感に悩まされている期間は？

- ☒ 数日間 ☐ 数週間 ☐ 数か月間 ☐ 数年間

痛みの強さはどのくらいですか？



Q.しみる原因をご存じですか？

A.大きく分けて歯肉の退縮によるものとエナメル質の損失によるものがあります。

歯ぐきの後退

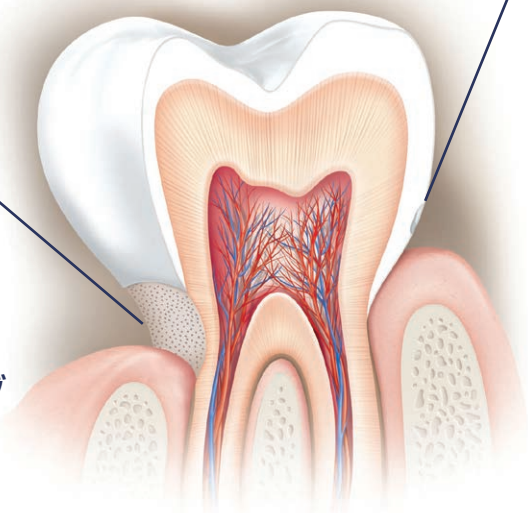
- ・歯周病
- ・過度なブラッシング圧

エナメル質の損失

- ・飲食物の酸や逆流性食道炎などによる酸蝕
- ・エナメル質や象牙質等の摩耗、咬耗

処置後の一時的症状

- ・オフィスホワイトニング
- ・歯周外科処置



Q.知覚過敏をケアしないとどうなりますか？

**A.知覚過敏症状により適切な口腔ケアがおろそかになる可能性があり、むし歯や歯周病のリスクにつながる考えられます。
また、生活の質(QOL)低下にも影響すると考えられています。**

Q.知覚過敏のケア方法をご存じですか？

A.プロフェッショナルケアとセルフケアがあります。

プロフェッショナルケア



歯科医院で
知覚過敏治療を受ける



歯科医院で定期的に
検診を受ける

セルフケア



知覚過敏症状を防ぐ
ハミガキを使用する



毛先がやわらかい歯ブラシや
ブラッシング圧を軽減してくれる
知覚過敏用歯ブラシを使用する