

知覚過敏に関する意識と実態

2011年7月19日

7月25日は知覚過敏の日！

年齢・性別に関係なく日本人の7割が“歯がキンとシミる痛み”を経験

約7割の人が痛みに不快感、2人に1人が日常生活で不便を感じる

～知覚過敏は夏の大敵！？～

“歯がシミる”ランキング 1位「かき氷(66.3%)」、2位「氷菓(58.8%)」、3位「アイスクリーム(40.7%)」

有効回答数:2,000名(男性1,000名、女性1,000名) 実施時期:2011年6月
グラクソ・スミスクライン株式会社調べ

暑さの厳しい夏に、かき氷やアイスクリームなど食べて“歯がキンとシミて痛い”経験をしたことはありませんか？

英国系製薬企業グラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区、以下GSK)は、暑い夏、冷たいものを飲食した際に、ムシ歯もないのに“歯がキンとシミて痛い”と感じたら、それが“知覚過敏”であることを自覚し、その対策への意識を持ってもらおうと、7月25日を「知覚過敏の日」に制定しました。この日は「かき氷の日※」でもあります。

※日本かき氷協会が制定(かき氷の別名“夏氷”と“725”の語呂合わせ、および最高気温記念日)

GSKでは、この「知覚過敏の日」を前に、岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 吉山昌宏教授による監修のもと、20～60歳代の男女2,000人を対象に「知覚過敏に関する意識と実態の調査」を実施しました。

主な調査トピックは以下の通りです。※詳細データはオリジナル画像ファイルをご参照ください。

■年齢・性別に関係なく約7割の人が“歯がキンとシミる痛み”を経験！

今回の調査で「知覚過敏を知っている」と答えた人は83.1%【データ:1】で、その内「知覚過敏の症状までも知っている」人は88.6%となりました。また、70.1%の人が知覚過敏の症状である「歯がキンとシミて痛い」と感じた経験があると回答しており【データ:2】、20代～60代の各世代別、男女別にみても大差なく、発症していることがわかりました【データ:3】。

■夏の大敵！？痛みを感じる食べもの上位は「かき氷」「氷菓」「アイスクリーム」

痛みを経験したことがある人の内、91.4%の人が「冷たいものを飲食したときに痛みを感じる」と回答し【データ:4】、痛みを感じた飲食物は、「かき氷(66.3%)」がトップ、次いで「氷菓※(58.8%)」、「アイスクリーム(40.7%)」の順となりました【データ:5】。※果汁などを凍らせたアイスキャンディーやシャーベットなど

■約7割の人が痛みに不快感、2人に1人が日常生活で不便を感じている

68.6%の人が「歯がキンとシミる痛み」を不快に感じる」と回答【データ:6】。また、痛みを経験したことがある人の内、32.6%の人が「食べたいものが食べにくい(飲みたいものが飲みにくい)」、13.9%が「食事を楽しめない」、10.9%が「満足に歯を磨くことができない」と回答しており、経験者の約半数の48.5%が日常生活の中で何がしかの不便を感じていることがわかりました【データ:7】。

■楽観視される知覚過敏、70%が“その場しのぎ”

痛みを感じたときに起こす行動として、「痛みを感じない側で飲食する(43.4%)」、「痛みを感じるものを飲食しない(23.0%)」、「冷たいものを温めるなど、工夫して飲食する(18.9%)」など、70%の人が“その場しのぎ”の行動を取ることで“シミる”症状を一時的に回避しており、「知覚過敏を治す」と答えた人は30%に留まる結果となりました【データ:8】。さらに「痛みを不快に感じていながらも、知覚過敏を治そうとしない」人は69.1%となり【データ:9】、問題を軽視している人が多いことがわかりました。また、その理由としては、「対策するほど痛くないから(41.9%)」、「我慢できる痛みだから(37.6%)」、「痛みが一瞬だから(37.6%)」が上位となりました【データ:10】。

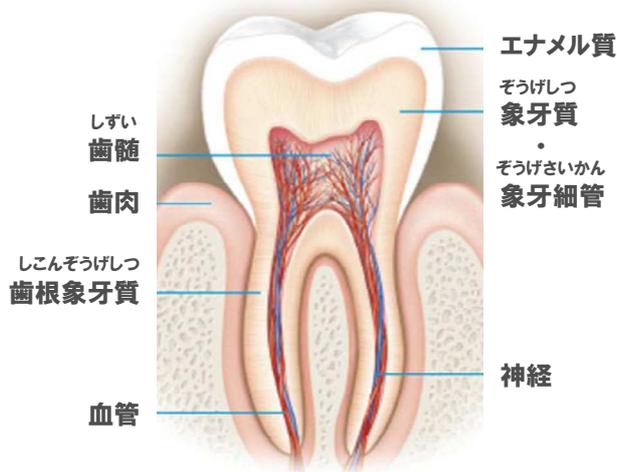
岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 吉山昌宏教授による調査考察
ホントは怖い知覚過敏！知られていない知覚過敏の原因と対策
 ～まずは、“知覚過敏に過敏になる”こと～

知覚過敏は象牙質の露出で起こる。

“歯がシみる”のは、歯の中にある神経(歯髄・しずい)が刺激に反応するためです。正常な状態であれば、象牙質はエナメル質に覆われていますが、それが何らかの原因で表面に露出してしまい、刺激を受けると、象牙細管を通じてその刺激が神経(歯髄)に直接伝わってしまいます。この瞬間に“シみる”痛みが生じるのです。

知覚過敏の原因は、日常生活に潜んでいる。

では、なぜ象牙質が露出してしまうのでしょうか。その原因の多くは日常生活に潜んでいます。「間違っただ歯みがき」「歯ぎしり」などによってエナメル質が傷つき削れてしまうケース、「歯周病」などにより歯肉が後退する(歯ぐきが下がる)ケース、さらに“酸”によって歯のエナメル質が溶かされてしまうケースもあります。私たちが日ごろから口に入っている飲食物には“酸”が入っているものが多く、知らないうちにエナメル質を溶かしてしまっている可能性もあるのです。このような症状を酸蝕症・歯(さんしょくしょう・さんしょくし)と言います。



知覚過敏は“歯の重症の警鐘”！放置すると、むし歯や歯周病、さらには神経を取ったり抜歯の恐れも。

知覚過敏の特徴は、「瞬間的な鈍い痛み」が複数回にわたり生じるということです。どんなに長くても10秒もありません。今回の調査結果からも分かるように、知覚過敏は“我慢できてしまう”“忘れてしまう”“自然に消える”痛みであるため、放置されがちです。

しかし、そのままにしておくと、むし歯や歯周病など歯の重大な疾患を引き起こし、歯の神経(歯髄)を取ったり、場合によっては抜歯など大事になる恐れもあります。

痛みの回避が、肩こり・頭痛・腰痛をも引き起こす！？

また、痛みを感じない側で噛むことで症状を回避している人も多くいますが、これを長期的に続けると、噛み合わせが悪くなり、カラダに歪みが生じ、結果的に肩こり、頭痛、耳鳴り、腰痛、など思わぬ問題を引き起こす恐れもあるのです。

知覚過敏による痛みが、気付かないうちに日々の生活の中で“ストレス”となっているケースもあります。痛みを回避しようとして、美味しく食べられなくなったり、食べることを避けるようになってしまったり、痛みが気になって食事中での会話に集中できなくなったり・・・せっかくの食事を楽しめないことは非常に残念なことです。このように、知覚過敏によって“損”をしている人も少なくないでしょう。

知覚過敏は誰しにも起こり得る！大切なのは“知覚過敏に過敏になること”！日々のケアで予防・対策を。

今回の調査結果からも分かるように、知覚過敏は年齢・性別に関係なく、誰しにも起こり得るものですので、他人事と思わず早めに対策をするようにしましょう。“歯がキンとシみて痛い”と感じたら、知覚過敏であることを疑うこと、つまり“知覚過敏に過敏になる”ことが重要なのです。

知覚過敏は日常生活の改善、歯磨きの仕方を見直すことで予防することも改善することもできます。知覚過敏にならないためには、やわらかい歯ブラシを使用したり、研磨剤の少ない歯みがき剤を使用するなど、エナメル質を傷つけないようにしましょう。知覚過敏専用の歯みがき剤を使用することも効果的です。継続的に使用し知覚過敏の予防・対策をしましょう。また、先述したように食後は口の中が酸性化し、歯のエナメル質が軟化していることも多く、その状態で歯磨きをしてしまうと、エナメル質を傷つけてしまう可能性もあります。食後すぐの歯磨きは極力避けるようにして、食後1時間後に歯を磨くようにしましょう。



【監修・考察】

吉山昌宏(よしやままさひろ)

岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 生体機能再生・再建学講座 歯科保存修復学分野
 -profile-

1986年徳島大学大学院歯学研究科修了 1988年徳島大学歯学部附属病院講師

1994年ジョージア医科大学歯学部客員講師 2000年徳島大学歯学部助教授

2000年岡山大学歯学部教授 2001年岡山大学大学院医歯薬学総合研究科教授

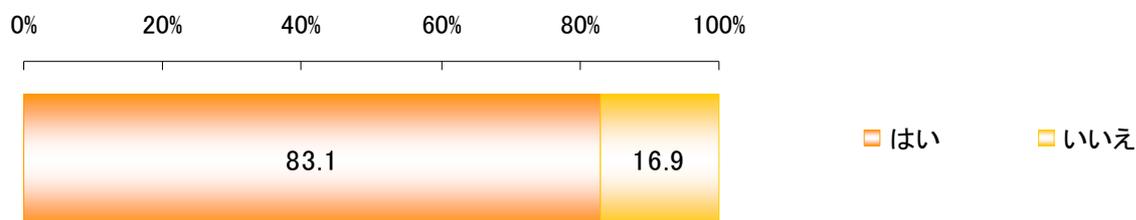
2003年岡山大学大学院医歯薬学総合研究科教授

《調査概要》

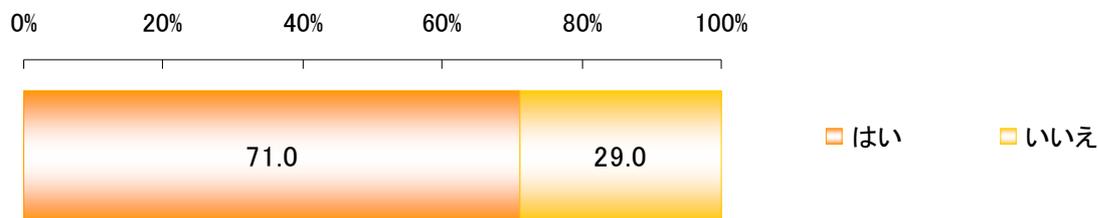
調査名 : 知覚過敏に関する意識と実態の調査
 調査方法 : インターネット調査
 調査実施期間 : 2011年6月27日(月)～6月29日(水)
 対象地域 : 全国(北海道、宮城、東京、愛知、大阪、広島、高知、福岡)
 対象者 : 男1,000名 女1,000名 (合計2,000名)
 対象者年代 : 20代、30代、40代、50代、60代
 ※均等割り付けにて実施(各セル:25サンプル均等割付)

《調査結果》

【データ:1】 Q.あなたは、知覚過敏を知っていますか。



【データ:2】 Q.冷たいもの/ブラッシングなどの刺激によって、“歯がキンとしみて痛い”と感じたことがありますか。



【データ:3】

| | | n | はい | いいえ |
|-----|-----|-------|------|------|
| 全体 | | 2000 | 1420 | 580 |
| | | 100.0 | 71.0 | 29.0 |
| 性別 | 男性 | 1000 | 697 | 303 |
| | | 100.0 | 69.7 | 30.3 |
| 女性 | | 1000 | 723 | 277 |
| | | 100.0 | 72.3 | 27.7 |
| 年代 | 20代 | 400 | 275 | 125 |
| | | 100.0 | 68.8 | 31.3 |
| | 30代 | 400 | 282 | 118 |
| | | 100.0 | 70.5 | 29.5 |
| | 40代 | 400 | 291 | 109 |
| | | 100.0 | 72.8 | 27.3 |
| 50代 | | 400 | 287 | 113 |
| | | 100.0 | 71.8 | 28.3 |
| 60代 | | 400 | 285 | 115 |
| | | 100.0 | 71.3 | 28.8 |

《調査結果》

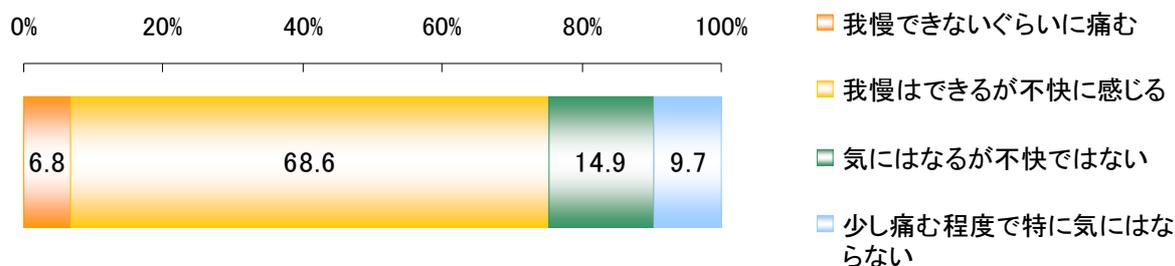
【データ:4】 Q. 「“歯がキンとしみて痛い”と感じたことがある」とお答えの方にお伺いします。
痛みはどのようなシーン/場面で感じましたか。(いくつでも)

| | n | % |
|---------------------|------|-------|
| 全体 | 1420 | 100.0 |
| 冷たいものを食べた(飲んだ)とき | 1298 | 91.4 |
| 熱いものを食べた(飲んだ)とき | 192 | 13.5 |
| 酸っぱいものを食べた(飲んだ)とき | 60 | 4.2 |
| 甘いものを食べた(飲んだ)とき | 138 | 9.7 |
| 歯みがきをしたとき | 491 | 34.6 |
| 会話中に冷気が口内に入ったとき | 58 | 4.1 |
| 歩行中に冷気が口内に入ったとき | 66 | 4.6 |
| 自転車で走行中に冷気が口内に入ったとき | 53 | 3.7 |
| その他 | 15 | 1.1 |

【データ:5】 Q. 「冷たいもの、熱いもの、酸っぱいもの、甘いものを食べた(飲んだ)ときに感じた」とお答えの方にお伺いします。具体的に何を食べた(飲んだ)ときに痛みますか。(いくつでも)

| | n | % |
|----------------------------------|------|-------|
| 全体 | 1328 | 100.0 |
| かき氷 | 881 | 66.3 |
| 氷菓 ※果汁などを凍らせたアイスクャンディーやシャーベットなど | 781 | 58.8 |
| アイスクリーム(アイスマイルク、ラクトアイス) | 541 | 40.7 |
| ソフトクリーム | 224 | 16.9 |
| シャーベットドリンク(シェイク、スムージーなど) | 329 | 24.8 |
| ビール | 49 | 3.7 |
| サワー系ドリンク(レモンサワー、グレープフルーツサワーなど) | 42 | 3.2 |
| 柑橘系ジュース(オレンジジュース、グレープフルーツジュースなど) | 69 | 5.2 |
| アイスコーヒー・アイスティー | 118 | 8.9 |
| お茶(冷) | 185 | 13.9 |
| ミネラルウォーター、水道水 | 166 | 12.5 |
| ラーメン | 58 | 4.4 |
| うどん(温) | 53 | 4.0 |
| 蕎麦(温) | 29 | 2.2 |
| スープ | 46 | 3.5 |
| ホットコーヒー・紅茶(温) | 45 | 3.4 |
| お茶(温) | 52 | 3.9 |
| チョコレート(菓子含む) | 107 | 8.1 |
| その他 | 32 | 2.4 |

【データ:6】 Q. 「“歯がキンとしみて痛い”と感じたことがある」とお答えの方にお伺いします。
それはどの程度の痛みでしたか。



《調査結果》

【データ:7】 Q. 「歯がキンとしみて痛い」と感じたことがある」とお答えの方にお伺いします。
知覚過敏によって日常生活で感じた弊害・不便はありますか。(いくつでも)

| | n | % |
|----------------------------------|------|-------|
| 全体 | 1420 | 100.0 |
| 食事が楽しめなくなった | 197 | 13.9 |
| 食べたいものが食べにくくなった(飲みたいものが飲みにくくなった) | 463 | 32.6 |
| 食べたいものが食べられなくなった(飲みたいものが飲めなくなった) | 75 | 5.3 |
| 好きな食べもの(飲みもの)が嫌いになった | 30 | 2.1 |
| 食事の回数が減った(飲食をしなくなった) | 18 | 1.3 |
| 人前で食事することに抵抗を感じるようになった | 25 | 1.8 |
| 口数が減った(口を開けたくなくなった) | 24 | 1.7 |
| 満身に(納得がいくまで)歯を磨くことができなくなった | 155 | 10.9 |
| 歯の疾患(ムシ歯など)があると思われて恥ずかしくなった | 57 | 4.0 |
| その他 | 35 | 2.5 |
| 特にない | 731 | 51.5 |

【データ:8】 Q. 「歯がキンとしみて痛い」と感じたことがある」とお答えの方にお伺いします。
痛みを感じるようになってから、あなたはどのような行動をとりましたか。
(無意識のうちにしている可能性があるものを含めてお答えください)(いくつでも)

| | n | % |
|--|------|-------|
| 全体 | 1420 | 100.0 |
| 冷たいもの/熱いもの/酸っぱいもの/甘いものを食べない(飲まない)ようにした | 326 | 23.0 |
| 冷たいものを温める、熱いものを冷ますなど、工夫して食べる(飲む)ようにした | 268 | 18.9 |
| 痛みを感じる側と反対側で食べる(飲む)ようにした | 616 | 43.4 |
| 噛む回数を減らすようにした | 69 | 4.9 |
| 口数を少なくした(口を開けないようにした) | 11 | 0.8 |
| 知覚過敏を改善(歯を治す)しようとした | 426 | 30.0 |
| その他 | 113 | 8.0 |

| | n | 冷たいもの/熱いもの/酸っぱいもの/甘いものを食べない(飲まない)ようにした | 冷たいものを温める、熱いものを冷ますなど、工夫して食べる(飲む)ようにした | 痛みを感じる側と反対側で食べる(飲む)ようにした | 噛む回数を減らすようにした | 口数を少なくした(口を開けないようにした) | 知覚過敏を改善(歯を治す)しようとした | その他 |
|------------------|-------|--|---------------------------------------|--------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|------|
| 全体 | 1420 | 326 | 268 | 616 | 69 | 11 | 426 | 113 |
| | 100.0 | 23.0 | 18.9 | 43.4 | 4.9 | 0.8 | 30.0 | 8.0 |
| 我慢できないぐらいに痛む | 96 | 32 | 30 | 44 | 11 | 0 | 41 | 6 |
| | 100.0 | 33.3 | 31.3 | 45.8 | 11.5 | 0.0 | 42.7 | 6.3 |
| 我慢はできるが不快に感じる | 974 | 231 | 185 | 436 | 43 | 9 | 301 | 68 |
| | 100.0 | 23.7 | 19.0 | 44.8 | 4.4 | 0.9 | 30.9 | 7.0 |
| 気にはなるが不快ではない | 212 | 43 | 33 | 80 | 7 | 2 | 53 | 25 |
| | 100.0 | 20.3 | 15.6 | 37.7 | 3.3 | 0.9 | 25.0 | 11.8 |
| 少し痛む程度で特に気にはならない | 138 | 20 | 20 | 56 | 8 | 0 | 31 | 14 |
| | 100.0 | 14.5 | 14.5 | 40.6 | 5.8 | 0.0 | 22.5 | 10.1 |

【データ:9】

《調査結果》

【データ:10】 Q. 「知覚過敏を改善(歯を治す)しようとした」とお答えの方以外にお伺いします。
なぜ知覚過敏を改善(歯を治す)しようと思わなかったのですか。(いくつでも)

| | n | % |
|--------------|-----|-------|
| 全体 | 994 | 100.0 |
| 対策するほど痛くないから | 416 | 41.9 |
| 痛みが一瞬だから | 361 | 36.3 |
| 我慢できる痛みだから | 374 | 37.6 |
| 仕方ないと思うから | 114 | 11.5 |
| 自然に治るから | 92 | 9.3 |
| 治せるものではないから | 27 | 2.7 |
| 歯科医に行くのが怖いから | 91 | 9.2 |
| 対策方法がわからないから | 131 | 13.2 |
| その他 | 35 | 3.5 |

【データ:11】 Q. 「知覚過敏を改善(歯を治す)しようとした」とお答えの方にお伺いします。
具体的にどのような対策をしましたか。(いくつでも)

| | n | % |
|---------------------------|-----|-------|
| 全体 | 426 | 100.0 |
| 歯科医で治療した | 256 | 60.1 |
| 歯ブラシを変えた | 72 | 16.9 |
| ブラッシング方法を変えた | 141 | 33.1 |
| 知覚過敏専用の歯磨き剤に変えた | 165 | 38.7 |
| 食後に歯磨きを欠かさずするようになった | 55 | 12.9 |
| 念入りに(強めに、長めに)歯磨きをするようになった | 74 | 17.4 |
| その他 | 6 | 1.4 |

| | n | 改善した | (改善しなかった) | 悪化した |
|---------------------------|-------|------|-----------|------|
| 全体 | 426 | 348 | 78 | 0 |
| | 100.0 | 81.7 | 18.3 | 0.0 |
| 歯科医で治療した | 256 | 229 | 27 | 0 |
| | 100.0 | 89.5 | 10.5 | 0.0 |
| 歯ブラシを変えた | 72 | 53 | 19 | 0 |
| | 100.0 | 73.6 | 26.4 | 0.0 |
| ブラッシング方法を変えた | 141 | 104 | 37 | 0 |
| | 100.0 | 73.8 | 26.2 | 0.0 |
| 知覚過敏専用の歯磨き剤に変えた | 165 | 134 | 31 | 0 |
| | 100.0 | 81.2 | 18.8 | 0.0 |
| 食後に歯磨きを欠かさずするようになった | 55 | 43 | 12 | 0 |
| | 100.0 | 78.2 | 21.8 | 0.0 |
| 念入りに(強めに、長めに)歯磨きをするようになった | 74 | 57 | 17 | 0 |
| | 100.0 | 77.0 | 23.0 | 0.0 |
| その他 | 6 | 5 | 1 | 0 |
| | 100.0 | 83.3 | 16.7 | 0.0 |

【データ:12】