

歯槽膿漏を引き起こす色々な癖！

不正咬合や不正歯列、歯ぎしりなどが歯槽膿漏の引金となりますが、次のような無意識に行なっている癖、歯槽膿漏とは関係がないと思っている習慣が、歯周組織を痛めています。その主なものは、次のような癖です。



①片側だけの歯で噛む

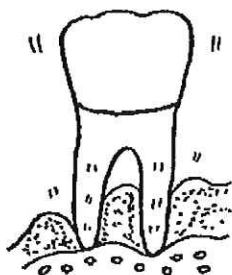
…手や足に「きき腕」「きき足」があるように、歯にも「きき歯」のようなものがあります。たいていの人は、無意識のうちに左右どちらか一方で噛んでいるものです。いつも使っている方の歯は、唾液の循環がよく、食べ物によって摩擦をうけるため、自浄作用が働いて、比較的きれいに保たれています。それにひきかえ、使わない方の歯は、一見してそれと分かるほど汚れています。食べかすや細菌が、どんどんたまるにもかかわらず、自浄作用が働きにくいからです。そのため、プラーク（歯垢）や歯石にとっては、またとない温床になります。片側だけで噛むのは、癖だけでなく、虫歯や歯槽膿漏で、一方の歯が噛みにくい場合もあります。こんなときには、そのまま放置すると、歯槽膿漏や虫歯はますます進行するといった悪循環に陥ります。

②つまようじの愛用

…つまようじは歯周組織を痛めます。つまようじの先端はかなり鋭くとがっているため、誤って歯ぐきをつつけば炎症を起こし、はさまった食べかすを歯と歯肉の間に押し込むことにもなります。歯の間につまった食べかすは、デンタルフロスやスティムデント（歯肉を痛めない特別なつまようじ）などで取り除くことです。

＜重度の歯槽膿漏＞ ③口呼吸をする

…口呼吸が癖になっている人は、口の粘膜がいつも脱水状態にあります。これが原因で炎症を促進します。口呼吸する人は、耳鼻科で診察を受ける必要があります。



④全身状態

…歯槽膿漏は口の中のプラークが直接の原因であることがはっきりしていますが、糖尿病にかかると、感染に対する抵抗力が衰え、歯槽膿漏は悪化しやすくなります。また、妊娠中や思春期には、ホルモンのバランスが狂って、歯肉炎や歯槽膿漏が悪化することもあります。

お知らせ

カリウムが不足するとニキビ、便秘などの症状がみられます。また、カリウムはアレルギーの治療にも役立ちます。

カリウムは、チーズ、バナナ、アボカド、ホウレン草に多く含まれています。