

歯を失う原因のナンバーワンが**歯周病**！??

みなさんは歯周病という病気をご存知ですか。最近CMなどでよく耳にしている方も多いのでは・・・？しかし、「歯周病って言葉は聞いたことはあるけど、どんな病気か詳しくは知らないわ」という方がほとんどではないでしょうか。今回は歯周病がどんな原因でどのように進行していくのかをお話していきます。

歯周病ってどんな病気なの？

歯周病とはプラーク(歯垢)の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、少しずつ周りの組織を壊していく細菌感染症です。**痛みなどの自覚症状がないのが特徴**で、症状が進行すると歯を支える骨(歯槽骨)を溶かし最終的には歯が抜けてしまうとても怖い病気です。歯を失う原因としては**むし歯より多い**といわれています。

歯周病の原因って？

歯周病の直接の原因は、歯の表面に付着した歯垢(しこう)の中にいる細菌です。歯垢1mgの中には目には見えない細菌が数百万から1億も含まれているといわれています。この歯垢は、歯みがきがきちんとできていないと歯の表面に残ってしまい歯ぐきに炎症を引き起こしてしまいます。そのほかに歯周病を悪化させる要因として歯ぎしり、疲れやストレス、喫煙、全身疾患(とくに糖尿病)などがあげられます。

歯周病の段階について

1. 歯肉炎 歯肉(しにく)とは歯ぐきのことで文字の通り歯ぐきに炎症がある状態のことをいいます。赤くはれているのが外見の症状で歯みがきなどのちょっとした刺激で出血することもあります。この段階なら、毎日の正しい歯みがきで健康な歯ぐきを取り戻すことが可能です。
2. 軽度の歯周病 歯肉炎をそのままにしていると歯ぐきの炎症が進み、歯周ポケットが形成され歯槽骨が少しずつ溶けはじめてきます。歯周ポケットが深くなると歯垢がポケットの中に入り込んで歯ブラシでは取り除くことができなくなり、歯石となって歯ぐきに影響を及ぼします。
3. 中・重度の歯周病 歯槽骨の破壊が進み歯の根が露出し歯がグラグラする、歯ぐきはぶよぶよしてうみが出るなど症状がここまで進むと手術が必要だったり、歯を抜かなくてはならない状態になります。また歯ぐきにうみがたまっていると、その細菌が血液を通過して全身にまわり内臓の病気の原因になることもあります。

歯周病の予防とケアについて

歯周病予防の基本は**毎日の正しい歯みがき**です。その歯みがきで最も重要なのが歯周病の原因である歯や歯の周りに付着した歯垢を取り除くことです。しかし、ただ歯みがきをするのではなく自分はどこが苦手なのか、どこに残りやすいのかを知ることが大切です。そのためには、定期的な健診の中で歯みがきの指導や歯周病の状態を把握することが重要になります。「痛みがないから大丈夫だろう」は歯周病には通じません。不安な方は一度、相談してみてください。

何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は宇土にある「**四川料理 孫悟空**」さんに行ってきました！！



五目そば(¥735)をいただきましたが、エビやイカなどの魚介とシャキシャキの野菜がたっぷり入っており、とろみのある具が麺にからんでとてもおいしかったです。

ランチタイムは麺類は100円プラスするとごはん、漬け物、

サラダ、デザートがつきお腹いっぱいになること間違いなしです。ごはんはおかわり自由！セルフでコーヒーもいただけます。

ホテルキャッスルで20年修行されたというご主人。味は保証付きです☆

住所 **宇土市北段原町
鳥の内102**

☎ **0964-23-1011**

営業時間 **11:30~15:00
17:00~21:00**

定休日 **月曜**

