

例えば、舌にある味を感じる器官の変化だとか唾液の質や量、さらには感じる神経の変化など。また、ある実験によると鼻をつまんでコーヒーと水を飲み比べると七割の人が判別できなかったとも。つまり、味覚の変化には多くの原因があるということ



僕たちにはなかなか的確に判断し、対応することは難しいのです。そう考えると、今のうちから出来ることをやっておかなければなりません。

普段それぞれの素材を味わって食べているつもりですが、忙しいとそれなりにしか味あわずに飲み込んでしまします。昔から言うように「よく

噛んで味わって食べる」ことが重要なのではないでしょうか。今から味覚も鍛えておきましょう！

天候と歯の痛み

四月は気温の乱高下で体調を崩された方も多いのではないのでしょうか。一日で十数度も気温が変わるなんて信じられません。そんな時、「ふれあい歯科ごとう」でも異常なことが起こっていました。ある特定な歯や歯ぐきの痛みで来院される方が激増したのです。被害にあったのは、むし歯や重度歯周病でない方たちです。

実は、お口の痛みには大きく二つあります。一つはむし歯や歯周病など根本的な原因があるもの、もう一つは、軽い炎症（慢性的）はあるもの

の普段は何ともなく、体調が悪いときに症状が生じるものです。今回の被害者は後者の方たちでした。

症状としては「歯がしみるようになった」「歯が痛い」「歯ぐきが腫れた」、そして「歯ぐきがズキズキ痛い」など多岐にわたります。でも共通項は、「今までそんなに悪くなかったのに」です。

このような症状を引き起こしたのは睡眠中の食いしばりなんです。心身にストレスが生じると数日の単位で強い食いしばりが起こることがわかっており、その力は、起きているときに噛みしめる力の二倍以上の力が出ます。普段は多少の炎症があってもうまく付き合って生活していたものが、その力で一気に症状が出てしまうのです。ちなみに僕の症状は、・・・口が開く量が半分に。