



日比谷歯科新聞～32号

10月です～早いです～😨 また寒い季節がやってきますね～
冷え性で肩こり症なので体力つける為にも運動しないとな～とずっと思っております。

そして今回は、ストレスとお口の関係についてお話ししたいと思います～💡

皆さん、体とお口は別と思っている方が多いのでは無いでしょうか？お口は身体の一部で全身と繋がっており、心理的なストレスが加われば様々な反応を示し障害が起こってしまいます場合があります。どんな症状が起こるか見てみましょう～👉

ストレスと顎の関係（顎関節症）

口を開けると顎が痛い、音がする、口を開けづらいなどの症状を持つ関節の障害を総称して顎関節症と言います。顎の靭帯の損傷や筋肉の損傷、関節内にある円板のずれなどによって起こります。



以前から顎関節症の原因は噛み合わせだと考えられていましたが、近年では噛み合わせのみならず、**関節や筋の形態**、**ストレス**、**不安**、**片側噛み**、**ほおづえ**、**うつ伏せ寝**等の癖、**歯ぎしり**、**食いしばり**など様々な要因が積み重なり身体の許容量を超えたところで病気が発生すると考えられています。



ストレスと歯周病の関係

歯周病は歯の表面に付着した歯垢（プラーク）の中の歯周病原性菌が作り出す毒素や酵素とその免疫反応によって歯を支える組織を壊す病気です。



ストレスが加わると免疫力が低下し、歯周病が早く進行します。また、眠りの浅い時期（REM睡眠）の時に歯ぎしり、食いしばりは頻繁に発生します。ストレスが強く疲労困ぱいした状態や、お酒を飲みすぎた時は眠りが浅く歯ぎしり、食いしばりが助長されて歯や歯を支える組織に異常な力が加わると歯周病が重症化しやすくなります。

ストレスとうまく向き合う

現代社会にストレスはつきもので、避けることはなかなか難しいことです。ストレスを感じてる時は上下の歯が接触していません。何処かに「歯を離して顎をリラックス」のようにメモを貼ってみたり、力を抜いて深呼吸するのも一つの方法です。また、顎や耳周りを軽くマッサージしてあげるもの良いですね。Oでした～👏

