

ゴーストライターoが書く



日比谷歯科新聞～46号

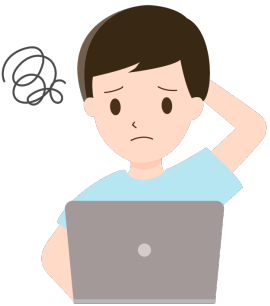
12月です～ 今年は11月前半まで暑かったので年末（冬）という感覚に全然ならなく急に焦りだしました💧

年末年始は何かと皆さんお忙しいですねよ・・・

忙しくなるとストレスが溜まる・・・溜まるとお口の中に違和感・痛みが・・・こんな方いるんじゃないでしょうか！

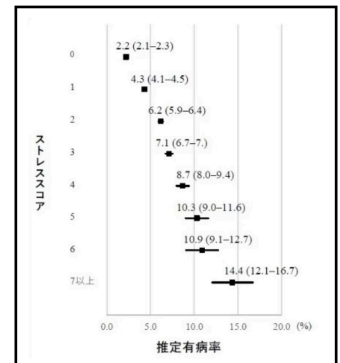
これを東京医科歯科大学の調査でお口とストレスについて調査した記事を見つけましたのでご紹介します。

東京医科歯科大学大学院医歯総合研究科の相田教授（公衆衛生学）らの研究グループは、2023年の国民基礎調査を基に27万4881人を対象に大規模な調査をしました。



恋愛、自由な時間、家事、育児、経済状況、住まいのトラブルなど仕事以外の19項目についてストレスを感じていると答えた項目個数と、「歯が痛い」「歯茎の腫れ・出血」「噛みにくい」といった3つの口に関するトラブルの発生と関連があるかどうかを調べました。解析にあたっては性別や飲酒・喫煙の習慣、職種など個々が抱える要素による影響を考慮しました。

その結果、ストレスを感じる項目がゼロと答えた人でお口のトラブルを抱えているのは**2.2%**。ストレスの数が1個、2個と増えていくごとに増加し、6個と答えた人は**10.9%**、7個以上になると全くストレスがない人の約7倍となる**14.4%**に口腔トラブルがあることが分かりました。



ストレスを感じると人は強く歯を噛みしめたり、就寝時に歯ぎしりをしたりします。歯に痛みがあれば何事にも集中できなかつたり物が噛みにくいと食事や会話が楽しくなくそれによりストレスが増大し負のスパイラルに陥いることも・・・

また、ストレスが多いと歯科に治療に通っていてもうまくいかないケースも！！！！

ストレスを解消する方法は色々あります👉 例えば↓↓↓

- ・睡眠をしっかり取る
- ・好きな音楽・映画鑑賞
- ・適度な運動（散歩やストレッチ）
- ・旅行に出かける
- ・誰かと話をする
- （注意）飲酒ややけ食いは逆効果！気をつけましょうね～

ストレス軽減しお口のトラブルも予防していきたいですね～また来年～ Oでした～👏