

ストレスを感じると起こるお口のトラブル



実はストレスが、歯やお口の健康に悪影響を与えていることを皆さんはご存知ですか？

急に歯が痛くなったり、歯茎が腫れたりしたのにしばらくしたら落ち着いた。

歯医者さんでレントゲンを撮っても虫歯は見つからない……。そのような歯痛はストレスが原因かもしれません。

ストレスによるお口のトラブルとは？

1 唾液の分泌が減る

→緊張やストレスから唾液の分泌量が減ってしまう

- ◆虫歯になりやすい ◆口臭が強くなる ◆歯周病になりやすい

2 免疫力が低下する

→ストレスで寝不足や食欲不振が続くと、体の免疫力が低下しお口の中の環境も悪化してしまう

- ◆歯茎が腫れたり、口内炎ができたりする ◆虫歯の痛みが再発する
- ◆歯周病が悪化したり、歯がぐらつく

3 無意識に歯を食いしばる

→ストレスや悩み事を抱えていると、無意識に歯を食いしばってしまうことがある


- ◆知覚過敏になる ◆歯にヒビが入ったり、割れたりする
- ◆顎関節症の原因になる ◆歯が浮いたような違和感を感じる



少しでもお口の中に異常を感じたら、早めに歯医者さんを受診しましょう。
早期発見・早期治療が、歯を長持ちさせます！


衛生士の浦です 

先日動物園に行ってきました(*´▽`*) 

動物ってこんなに可愛かったんですね 
見ると性格とかも見えてきて

それが楽しい~(*´ー`*) 

近くに北海道神宮があるのでおみくじを
引いたら吉でした…けど何番目にいいんだろう？

と調べたら大吉の次に良いらしいですね!! やった 



こんにちはわ~(^o^)/


皆様いかがお過ごしですか？丹羽です 


先日、実家に帰って
タイヤ交換をして来ました(´▽`)

コレで、いつ雪が降っても大丈夫!!

と思っていたらワイパーを

まだ換えてませんでした(-.-;

まあ、なるべくならまだ雪は降らないで欲しいですがね(^_^;) 

みなさんも風邪引かないようにお気をつけ下さい!! 



常勤医の大岡です  寒くなりましたね 

体が冷えます。

皆さん風邪などひいてませんか？

この季節はやっぱり

ラーメンですね 

体の芯から暖まります。

ブログの続きはこちらから↓

<http://blog.goo.ne.jp/aiby-dc>



❁ 北海道の冬までもう間もなく! ❁

いつの間にか吐く息が白くない、
温かい鍋が恋しい季節になりましたね。

朝夕は特に冷え込み、

インフルエンザもはやる季節ですので

お出かけの際は充分暖かくして

風邪にお気を付けください。

