

歯のはなし

「ストレス」と「歯の病気」

“ストレス”と“歯の病気”

一見、何の関係もないように思えますが、実はとても深いつながりがあります。



例えば、心身にストレスがかかって緊張すると、顔つきや目つきが変わります。また、口元も引きしまり歯にも無意識に強い力がかかってしまいます。

歯は本来なら食べ物を噛むところなので、大きな力がかかってもしっかり耐えることはできますが、噛むとき以外は上と下の歯があまり接触しないようになっているため、長い時間歯を噛みしめるなどの持続的な力には弱いとされています。

それなのに、ストレスが原因でいつも歯を噛みしめた状態が続くと、その力を受け止める部分に無理がかかってしまい、それが習慣的になると様々な症状が起きてしまいます。

例えば、冷たい水がひどくしみる“**知覚過敏**”になったり、“歯に割れやひび”が入ってしまうなどのトラブルが起こることもあります。また、“**顎関節症**”になって口が開かなくなったり、あごの関節にも痛みを感じたりしてしまいます。



●緊張で“のどがカラカラ”になった経験はありませんか？

また、ストレスが原因で『**唾液の量と質**』にも影響が出てしまいます。

例えば、とても緊張して“**口の中がカラカラに渴く**”といった経験はありませんか？

「唾液」は口の中を清潔にするだけでなく、免疫物質も含んでいるので、虫歯予防にはかかせないものです。なので、ストレスが原因で唾液量が少なくなると、お口の中をきれいにする浄化作用が落ちてしまい、「虫歯」や「**歯周病**」にかかりやすくなってしまいます。

つまり、**ストレス度が高くなると唾液の量が減り、お口の中の環境が悪くなってしまいます。**

お口の中でわかるストレス度チェック

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく口の中が渴き、ジュースなどの飲み物が欲しくなる。 | <input type="checkbox"/> 食欲がない。 |
| <input type="checkbox"/> 食事中に水や麦茶などの飲み物が手離せない。 | <input type="checkbox"/> 味覚がおかしい。 |
| <input type="checkbox"/> 発音がおかしく、ろれつがまわらないことがある。 | <input type="checkbox"/> 虫歯が急に増えた。 |



あなたは上の項目でいくつ当てはまりましたか？

お口の中の状態で、ご自身の“**ストレス度**”をはかる手がかりにしてみてください。