

顎の痛みがストレス?

「顎がだるい」「口を開けるとカクカク音がする」「朝起きたときに顎に疲れを感じる」このような症状を感じたことはありませんか?その原因、実は「ストレス」にあるかもしれません。ストレスは心身にさまざまな影響を及ぼしますが、顎やお口まわりの筋肉や関節にも密接に関わっています。



ストレスと顎の痛みの深い関係

ストレスを感じると、私たちの体は緊張状態になります。その結果、無意識のうちに「歯を強く食いしばる」「寝ている間に歯ぎしりをする」「日中も気づかぬうちに噛みしめている」といった行動が起こりやすくなります。これらの動作は、顎の関節(顎関節)や周囲の筋肉に大きな負担をかけることとなります。特に、長時間の食いしばりや歯ぎしりは、顎関節に繰り返し強い圧力を与えるため、痛みや違和感、開口障害などの原因となります。



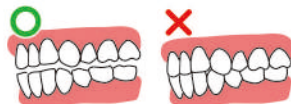
対策と予防のポイント

ストレスによる顎の痛みを予防・緩和するには、まずは原因となる「無意識の食いしばり」や「歯ぎしり」に気づくことが大切です。そのうえで、以下のような対策が効果的です。

リラクゼーションを取り入れる: 深呼吸や軽いストレッチ、趣味の時間を大切にして、ストレスをため込まない工夫をしましょう。



日中の噛みしめに注意する: 「歯と歯は普段離れているのが正常」という意識を持ち、ふとしたときに噛みしめていないかチェックする癖をつけましょう。



就寝時のマウスピース: 歯ぎしりの力から顎を守るために、歯科医院で専用のマウスピースを作る。



姿勢の見直し: 長時間のパソコン作業やスマートフォンの使用で猫背になると、顎に余計な力がかかることがあります。姿勢を正すことも予防につながります。



しっかり歯磨きしていてもプロケアは必要

毎日しっかり歯を磨いていても、それだけでは落とすきれない汚れや、気づかないうちに進行するトラブルもあります。そんな見えないリスクを減らすために有効なのが、歯科医院での定期的なプロフェッショナルケア(プロケア)です。

プロケアの主な内容



歯のクリーニング



フッ素塗布



歯石取り



お口のチェック

● 定期的にプロケアを受けるメリット ●

むし歯・歯周病の予防

定期的なチェックで、初期のトラブルを早期に発見・対処できるので、症状の進行を防げます。

治療や負担が減る

定期的にケアを受けることで治療が減り、結果的に時間や費用の負担が軽減されます。

お口の中がスッキリ

プロの手によるクリーニングは、普段の歯みがきでは得られないほどお口の中がすっきりします。口臭予防にもつながります。

全身の健康にも良い影響

近年では、歯周病が糖尿病や心臓病など全身疾患と関連していることもわかってきています。お口の健康は、全身の健康の入口です。