



お口の健康維持には 定期的なお口のメンテナンスとストレス発散も大事

ストレスというものは、誰でも感じているものであり、適度なストレスは私たちの体にとってある程度は必要であると言われています。ですが、ストレスが過剰になると、体にいろいろな不調を起こすことが知られています。そして実は、ストレスの体への影響は、お口の健康にも影響してきます。



気分転換をしたり、ゆっくり休む、好きなことをする時間をとるなど、適度にストレスを解放することが大事ですが、お口の状態をストレスで悪化させないために、歯科医院で定期的にお口のメンテナンスを受けたり、歯ぎしりがひどい人はマウスピースを作るなどの対策も同時に行なっていきましょう。



ストレスがお口の健康に及ぼす影響

[むし歯や歯周病にかかりやすくなる]

ストレス状態になると、自律神経が興奮状態となり、唾液が出づらくなります。唾液は消化に働くだけでなく、口の中の自浄作用や免疫を高める作用、抗菌作用、歯の表面を修復する再石灰化作用などがあります。ですが、唾液が少なくなることで、このような作用もうまく働かなくなります。その状態が積み重なっていくと、むし歯や歯周病を発症したり、悪化させてしまいます。



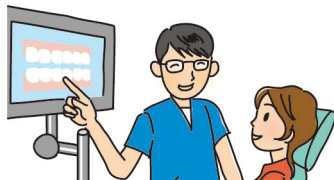
[歯ぎしりで歯や顎を傷めてしまう]

ストレスがひどくなると、歯に過剰な負担をかけてしまう「食いしばり」や、夜間の「歯ぎしり」をすることが多くなります。また、「食いしばり」までいかなくても、日常的に歯をカチカチと軽く合わせてしまう「TCH」も起こりやすくなります。TCHは、歯ぎしりなどに比べて軽い力しかかかりませんが、それが積み重なると歯や顎の関節に負担をかけたり、体の不調に繋がることもあります。



ご相談が多い歯の 変色や黄ばみについて

口元に何らかのお悩みを持っている人は少なくありません。特に多いご相談が歯の変色や黄ばみに関してです。でも現在の歯科医療技術であれば、そんなお悩みの多くを解決することができます。白くてきれいな歯はそれだけで周囲の人にも良い印象を与え自信にもつながります。気になる方はお気軽にご相談ください。



歯の変色や黄ばみは原因によって対処法が異なりますが、主に次のような方法があります。

○歯のクリーニング

歯の汚れや飲食物の着色を取り除くことで、本来の白さがよみがえる場合があります。

○ホワイトニング

ホワイトニングは専用の薬剤を使って、歯の色そのものを白くします。

○ラミネートベニア

歯の変色がホワイトニングで対処できない場合は、歯の表面を薄く削ってセラミックの板を貼り付ける方法があります。

○オールセラミック

詰め物や被せ物の変色の場合には、セラミックの被せ物にすることで、白く美しい歯にすることができます。