

## お口の環境が体の不調の原因?

「最近なんとなく体の調子が悪い」「肩こりや頭痛が続いている」そんなお悩みはありませんか?

実はその不調、お口の環境が関係している可能性があります。

一見無関係に思える「お口」と「全身の健康」ですが、近年では、口腔内のトラブルが全身に影響を及ぼすケースがあることが、さまざまな研究からわかってきました。

お口に明らかな異常がなくても、定期的にチェックを受けることは、全身の健康を保つうえでもとても大切です。



### 噛み合わせの乱れが体に与える影響

噛み合わせが悪いと、あごの位置がずれ、首や肩の筋肉が緊張しやすくなります。これが慢性的な肩こりや首の痛み、頭痛の原因となることがあります。

また、左右どちらかだけで噛むクセがある方は、筋肉のバランスが崩れ、姿勢のゆがみを引き起こすことも。背中や腰にまで負担がかかることで、思わぬ場所に痛みが出ることもあります。



### 歯の接触グセがストレスや疲れの元に?

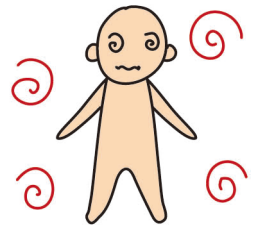
「日中、無意識に上下の歯が接触している」そんな方は要注意です。これは「歯列接触癖 (TCH)」と呼ばれ、気づかないうちにあごの筋肉や関節に負担をかけています。

歯が長時間接触したままの状態が続くと、筋肉の緊張が高まり、首や肩こり、頭痛、さらには全身のだるさ(倦怠感)につながる可能性があります。特にパソコン作業やスマホの操作など、集中しているときに起こりやすい傾向があります。ふとした瞬間に「今、歯が当たっていないか?」と意識してみることが、予防の第一歩になります。



### お口の健康が免疫力に関係?

歯周病や虫歯など、口の中に慢性的な炎症がある状態は、体の免疫力を下げてしまうこともあります。特に歯周病は、最近では糖尿病や心臓病、認知症などとも関連があることが指摘されており、決して見過ごせない疾患です。口腔内の細菌が血流に乗って体内を巡ることで、炎症を引き起こしたり、生活習慣病を悪化させたりする恐れがあります。



## 口元のコンプレックスは審美治療で解決

歯の形や隙間、色など、口元にコンプレックスがあると、笑うときに口元を隠したり、人と話すのをためらってしまうことがあります。写真を撮るときに笑顔を抑えてしまう方もいるかもしれません。こうした行動は、自分の魅力を無意識のうちにセーブしてしまっている可能性があります。

実は、笑ったときに見える白く整った歯は、その人の印象を大きく左右します。とくに口元は、会話や表情の中でも目が行きやすいパーツ。清潔感があり、明るく健康的なイメージを与えることができるため、第一印象にも大きなプラスになります。

こうしたお悩みに応えてくれるのが「審美歯科治療」です。見た目の美しさを整えるだけでなく、噛む・話すといった機能面にも配慮した治療が受けられます。なかでもセラミックやジルコニア製の被せ物は、天然歯のような透明感があり、周囲の歯になじみやすく、自然な仕上がりが期待できます。金属を使わないため、金属アレルギーの心配が少なく、長持ちしやすいのも特長です。

下のイラストのようなことが「気にはなっていたけれど、なんとなくそのままにしていた」という方はご相談ください。

