

## ストレスがお口の健康に与える影響

ストレスは体への影響だけでなく、お口の健康にも影響を与えます。ストレスを感じると、交感神経が優位になり、唾液の分泌が減少し、顎の筋肉が緊張します。その結果、次のような悪影響が起こりやすくなります。

### 1. 歯ぎしり・食いしばり

ストレスが高まると、無意識に歯ぎしりや食いしばりが増え、歯の摩耗や破損、顎関節症が引き起こされることがあります。歯ぎしり対策としては、マウスピースの使用やリラクゼーション法を取り入れることが効果的です。



### 2. 唾液の分泌量の減少

ストレスが原因で唾液の分泌量が減少することがあります。唾液は口腔内の洗浄や細菌の抑制に重要な役割を果たしているため、唾液が少なくなると

むし歯や歯周病のリスクが高まります。水分補給やガムを噛むことで唾液の分泌を促しましょう。



### 3. 口内炎や歯茎の炎症

ストレスは免疫力の低下を引き起こし、口内炎や歯茎の炎症を悪化させることがあります。栄養バランスの取れた食事や十分な休息で免疫力を高めることが大切です。



### 4. 不健康な生活習慣

ストレスを感じると、不健康な生活習慣に陥りがちです。甘いものやアルコール、タバコの摂取が増えることがあります。これらはお口の健康に悪影響を及ぼすため、健康的な生活習慣を心がけ、ストレス対策を行いましょう。



ストレスがお口の健康に与える影響を軽減するためには、日常的にストレス管理を行うことが重要です。例えば、運動や趣味に時間を割く、リラックスする時間を設ける、深呼吸や瞑想を行うなど、自分に合ったストレス解消法を見つけてください。何か気になる症状がある場合は、早めにご相談ください。

## お口の乾燥に気をつけよう！自分でできるドライマウス対策

ドライマウス（口腔乾燥症）とは、さまざまな原因で口腔内が常に乾燥している状態を指します。これは不快感を伴うだけでなく、食べ物が飲み込みにくくなったり、口の中が粘ついたり、話しづらくなったり、口臭が強くなったりするなど、さまざまな問題を引き起こす可能性があります。ドライマウスを放置すると症状がさらに悪化し、生活の質の低下だけでなく、体の健康にも影響を及ぼすことがあります。そのため、ご自身でも唾液の分泌を促す対策が大切です。

### お口のストレッチ

「あ、い、う、え、お」と大きく口を開けて動かすストレッチを繰り返すことも、唾液腺の刺激に効果的です。



### 唾液線のマッサージ

耳下腺、顎下腺、舌下腺を優しく押すようにマッサージする。

唾液がつくられる三大唾液腺

