

☎  
0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の81号では、「ストレス」についてです。ご家族の皆様をご覧ください。



我々はストレス社会の中で生活しています。暑さ、寒さ、騒音などの「**物理的刺激**」や飲酒、煙草などの「**化学的刺激**」、細菌やウイルスなどの「**生物的刺激**」にさらされ体と心にひずみが生まれ、その結果ストレスを感じています。

ストレスは万病のもとと言われますが、歯周病にも影響します。自律神経が乱れ歯ぐきの炎症が長引いたり、口腔内を洗浄する役割の唾液の分泌量が減ったりします。

また睡眠時の歯ぎしりや噛みしめの習癖もストレスが関係すると言われていています。疲労しているときやお酒の飲み過ぎで眠りが浅いと歯ぎしりや噛みしめが助長され、歯や歯を支えている組織にまで負担をかけてしまいます。

ストレスが免疫力低下をもたらし、歯周病を悪化させ、それがさらにストレスになり、口腔内の状態が悪い方向へと負のサイクルに陥ることがないように、穏やかに過ごしましょう。



医院のお花



ストレスとは無縁になることはできませんが自分に合った方法でストレスを発散、または軽減させましょう！

## ◎趣味を持つ

無心になれる趣味を持ちましょう。読書、カラオケ、映画鑑賞、楽器演奏、スポーツ観戦など何でも構いません。



## ◎体を動かす

ストレスに伴い起こる不眠症は有酸素運動で汗をかくのが有効です。無理なく続けられる運動で発散しましょう。

## ◎笑顔、声を出して笑う

笑うと副交感神経が優位になり、「セロトニン」という幸せホルモンが分泌されます。つくり笑いでも効果があります。鏡を見て口角をあげて笑顔をつくってみましょう。



ホームページです  
ご覧ください

定期健診  
お待ちしております

**メンテナンスの方は**  
**1~2年毎に、**  
**歯周病継続管理の**  
**方は**  
**6ヶ月に一度、**  
**レントゲン診査を**  
**お勧めします**

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約  を検索してください。(24時間対応)

HP...<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ