高野歯科医院

～今話題のお口に関すること～

Newsletter

4月
2026

新生活のストレスでお口にトラブルが起きていませんか？

4月は進学や就職など、環境が大きく変わる季節です。ストレスによって、お口にも影響が出やすくなります。主な原因は以下の3つです。



新生活のストレスとお口の関係

1
歯ぎしり・食いしばり
歯がすり減る、あごが痛くなる

2
口内炎・ドライマウス
口が乾く、細菌が増える

3
知覚過敏
歯がしみる・痛む

上下の歯がくっついた状態が続くと、悪影響が出ることもあります。日中は意識して「上下の歯を離す」ことを意識してみてください。

ストレスから来る歯や身体の不調を感じている患者様が多いです。ストレスのない生活は難しいと思いますが、自分なりのストレス解消法や癒される時間や環境を少しでもいいので作ってみてください。

食いしばりのセルフチェック

- [ ] 起床時、アゴや顔がだるい・重い感じがする
- [ ] 無意識に歯を噛みしめていることがある
- [ ] 肩こり・首こりが慢性的に続いている
- [ ] 頭痛（特に頭の横）が月に数回以上ある
- [ ] 歯が「しみる」「痛い」のに虫歯が見つからない
- [ ] 歯の表面がすり減っている・欠けたことがある

当てはまった数　2～3個：要注意　4個以上：ご相談ください！

環境変化の疲れが出やすい季節です。
お口のサインを見逃さないようにお気を付けください。

オンライン予約
スマートフォンのカメラで
読みとってください

公式サイト
診療案内・医院の情報
takanodental.com