髙野歯科医院
～今話題のお口に関すること～

Newsletter

5月
2026

5月病とお口の意外な関係



新生活が始まって1か月。環境の変化に適応しようと頑張った疲れが、ゴールデンウィーク明けにどっと出てくる…それが「5月病」です。

やる気が出ない、よく眠れない、なんとなく体がだるい。こうした心と体の不調は、自律神経の乱れが原因と考えられています。

歯ぐきのマッサージが症状改善の助けになります。

1 5月病のサインはお口にも現れます。
自律神経が乱れると唾液が減ってお口が乾いたり、無意識の食いしばりが増えたり…。

2 だからこそ、歯ぐきマッサージ！
やわらかい歯ブラシで歯ぐきを優しく円を描くようになでると、血行が良くなり副交感神経が働いてリラックス効果も期待できます。

3 お口を整えると心も整う。
歯ぐきの血流が促されると「幸せホルモン」セロトニンの分泌にも良い影響があり、寝る前の1～2分が心と体をいたわる時間になります。

5月病は誰にでも起こりうる、心と体からのSOS。
お口のケアが、その回復を後押ししてくれます。
お口のことで気になる症状があれば、お気軽にご相談ください。

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