

本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院めざして！

虫歯はないのに、歯が痛い！？ストレスや疲れが原因かも…

急に歯が痛くなったり、歯ぐきが腫れたりしたのに、しばらくしたら落ち着いた。歯医者でレントゲンを撮っても虫歯は見つからない…。そんな歯痛はストレスが原因かもしれません。

ストレスが高まったときに、寝不足や疲れにより、歯の調子がおかしくなるのはよくあること。実はこれらの痛みは、ストレスによって間接的に体の抵抗力が落ちることで現れてくるのです。

ストレス・疲れが起こす歯・口のトラブル一覧

- 歯ぐきの腫れ ストレスで抵抗力が減少すれば歯ぐきが腫れることがあります。
- 歯が浮く ・ストレスが原因の歯ぎしりが続き、一時的に歯が過度に揺らされて浮いてしまった場合。
 ・根の奥に膿が溜まったり、歯周病などの慢性炎症がある場合。歯の根の治療が必要。
- 口臭の悪化 ストレスは、唾液の分泌を少なくしてしまいます。細菌から出ている悪臭などは通常唾液が洗い流してくれているのですが、口の中が渇くことで一時的に口臭が発生しやすくなります。
- 急な歯のぐらつき 歯周病は自覚症状がなく、こっそり進行していることがほとんど。末期の歯周病になると、ストレスや疲れで抵抗力が落ちたタイミングで一気に腫れて歯がグラグラになります。

繰り返す腫れや痛みは要注意！

歯のトラブルのほとんどは、腫れや痛みを繰り返すところが多いもの。落ち着くたびに、「治った」と思い、また腫れや痛みが出ると「やっぱりダメか。でもまたしばらく待てば…」と思い、歯科での治療を先延ばしにしがち。様子見と放置を繰り返しているうちに、虫歯や歯周病がさらに悪化してしまったケースはよく目にします。痛みや腫れの繰り返しは、基本的にどんなに待っても良い方に改善することはありません。自然に治るわけではないのです。さらに腫れや痛みがひどい時ほど、無痛治療が行いにくいことも忘れてはいけないでしょう。痛くない時が治療のチャンスなのですが、コロナの影響でストレスがいっぱいだと思います。こんな時にお口のトラブルを発症する人が増えています。我慢されると治療が大変になりますので、おかしいと思ったら直ぐに来てください。感染予防対策はしっかりと行っております。治療は不要不急の外出ではありません。

美容と健康に
役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

顔のむくみをスッキリさせるツボ「地倉」

暖かさが心地よい春。「つい寝過ぎてしまって、起きたら顔がむくんでいた…」というトラブルも発生しがちです。

そこで今回は、むくみに効くツボ「地倉」をご紹介します。



やり方



地倉は唇両端のすぐ横にあるツボです。ツボの位置にそれぞれ中指を当て、5秒間ほど軽く刺激をしたらゆっくりと力を抜きます。これを5回ほど繰り返しましょう。