

秋も深まり、ずいぶん冷え込むようになりましたね。急な気温の変化に身体が追い付かず、体調が悪くなる人が出てくるかもしれません。本格的な冬になる前に、食事・睡眠など生活習慣を見直して、体の免疫力を高めておきましょう！今日は、歯の健康と噛むことについてお話していきます。

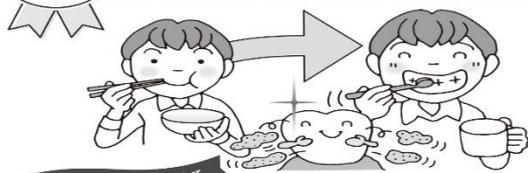
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる！

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ！ おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隔々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

あなたの顎は大丈夫？！顎関節症について

朝起きたら、顎や耳の下、ほっぺたが痛い…。そのような経験をしたことはありませんか？その症状は、夜眠っている間の食いしばりや歯ぎしりが原因かもしれません。食いしばり、歯ぎしりとは上下の歯と歯を強く噛みしめている状態で、別名「ブラキシズム（口腔内悪習慣）」と言います。これは、ガムを噛む時の力の **10倍以上の力**とされています。長期間にわたりこのような食いしばりや歯ぎしりが続くと顎関節症や頭痛、耳鳴りが起こることがあります。

顎関節症の主な症状は？

- ① あごが痛む
- ② 口が開かない
- ③ あごを動かすと音がする



そのため、硬い食べ物が噛めなかったり、大きな食べ物が食べにくかったりと、食事にも影響してきます。

そのような場合は歯科医院を受診しましょう！

主な治療法は？

- ① 硬い食品や長時間噛むことを控える
- ② 頬杖や猫背の姿勢をやめる
- ③ マウスピースを付ける
- ④ ストレスや緊張状態を感じる環境を改善する

