

✦ スマホの見過ぎで歯周病が悪化？

動画を見たり、ゲームをしたり…電話をかける以外にも色々できてとても便利なスマホ(やタブレット)ですが、便利なあまり、一日中触っていたりしませんか？ そのスマホの見過ぎが、歯周病を悪化させてしまうかもしれません。

噛みしめ・食いしばりが歯周病悪化の原因に！

スマホを触っている間、長時間うつむきがちな姿勢を続けている場合は要注意です。これは下を向くと上下の歯が接触しやすくなり、**無意識に歯を噛みしめた状態**になってしまっているからです。



スマホ以外にも、ゲームやパソコン、車の運転など緊張状態の時や集中している時、ストレスを感じている時にも無意識の噛みしめや食いしばりを行っているといわれています。長時間の歯の接触によって**継続的に力が加えられ、歯や歯周組織に負担を与えることで、歯周病を悪化させるおそれがあります。**



歯周病は自覚症状がないまま進行する病気です。まずは普段からスマホの見過ぎなどに気をつけて、歯を接触させないことを意識してみましょう！

VOICE

接触によって他にもさまざまな症状が出る場合があります。気になる方は歯科医院へご相談ください。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2022
3

ついこの間お正月と思っていたら、いよいよ年度末の3月に突入しました。実際のところまだまだ寒い日もありますが、3月という響きだけで「春」をイメージしてしまいます。

こんなことわざがあります。「春眠暁を覚えず(気持ち良すぎて朝に気付かずつい寝過ぎてしまう)」皆様は朝いつも通り起きることができていますか？“いつまでも寝ていたい”と思うかもしれませんが、今月末は卒業や職場の移動、書類の締め切りなど色々と忙しく流動していく変化の時期です。

そして春はお花の季節でもあります。皆様ご存じの100円玉。裏面は「100」と書いてあり表側はなにが書かれていますでしょうか？ 正解は桜です。山桜という品種で桜の中でも特に寿命が長く大木に育つそうです。今年は日本の春の代名詞でもある桜を天候に恵まれ長く楽しむ事が出来ると良いですね。

三寒四温というように、寒暖の差がある日が多いです。どうぞ体調管理とともに毎日の口の中もケアもしっかりとして元気に過ごしていきましょう。(ミ)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041

葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp