

しあわせはこが クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市よしはら歯科医院

検索

寒さと歯の痛み



2月に入り節分、立春と暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日は続いています。

「虫歯や歯周病の心当たりもないのに、寒い冬になると歯がしみて痛くなる」という経験はありませんか？

食いしばりによる筋肉痛

原因として一番あげられるのは「歯の食いしばり」による筋肉痛です。歯を食いしばるという行為は無意識のうちに行ってしまうことが多く、寒さに耐える時や何かに集中している時などに奥歯に力が入ります。冬の睡眠時、食いしばって寒さに耐えながら眠るので、顎付近の筋肉が常に緊張状態になります。

そのため朝起きると歯や顎が痛むように感じます。痛みを感じた時、筋肉をリラックスさせるために数回顎を前後左右に揺すったり、痛みのある部分に中指と人差し指を



当て痛気持ちいい位の力で円を描くようにマッサージしたりしてみましょう。温めるとより効果的です。それでも症状が続く場合は、食いしばり・歯ぎしり防止のマウスピース

「ナイトガード」の使用も効果があります。保険適応になっています。



温度差による痛み

寒い屋外で温かい物を口にしてしみて痛んだ時などは、歯の神経を感じる温度差が原因かもしれません。また、もともと知覚過敏症を患っている方は、冷たい外気を受けるだけでも歯がしみることもあります。そのような時は、口元をマスクやマフラーで覆うことで症状を少し緩和できるかと思います。うがいをする際は冷たい水道水を避け、ぬるま湯で行うことでしみにくなります。

症状がひどくなったり
続く場合はご相談ください。



3つ以上当てはまった方は
要注意！！

歯ぎしり・食いしばりチェックリスト

- 歯ぎしりをしていると家族から言われたことがある
- 仕事中等など集中している時に気が付くと噛みしめている
- ヒビが入っている歯、磨り減った歯がある
- 冷たいものがしみる
- 歯の根元が削れている、欠けている
- 肩こりや頭痛などの症状がある
- 頬の内側や舌に噛んだあとや歯型(圧痕)がついている
- 起床時に口の周囲がこわばる、顎が疲れている、だるい



歯ぎしり・食いしばりがつづくとき...

- 歯 : 知覚過敏・歯周病の進行・
歯の摩耗・歯の破折・
被せ物や詰めものが外れやすい
- 顎 : 顎関節症（顎が痛い、カクカク音が鳴る、口が開きづらい）
- 全身 : 頭痛・肩や目の周りの疲れなど



肩こり



頭痛



顎関節症



寒い冬を乗り切ろう！ ～冷え性対策～

冷え性 基本4タイプ



〔隠れ冷え性度チェック〕

- 冬場は電気毛布・電気アンカなどを使用している
- 温かいものを好んで食べる
- 肩こり・腰痛が気になる
- お風呂から出るとすぐに身体が冷える
- 生野菜や果物、コーヒーやお茶が好き
- 手足の末端、下肢が特に冷える
- トイレが近く夜中に何度も起きる
- 胃腸が弱く、すぐに下痢をする

〔下半身型〕

腰から下の下半身が冷える
→下半身を使った運動やストレッチをする
長時間座り続けない

〔内蔵型〕

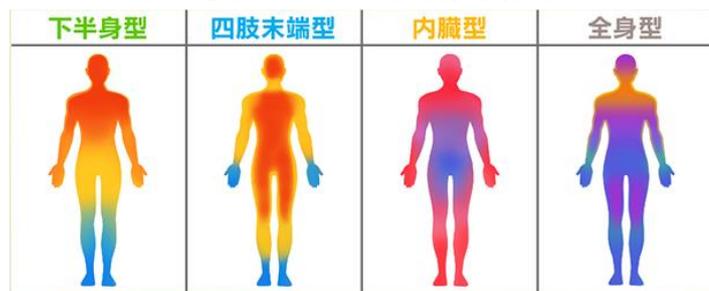
身体の内部は冷えるが表面は温かい
→おなかをカイロで温める
運動をして自律神経のバランスを整える

〔四肢末端型〕

手足や足先が氷のように冷える
→体幹を温める
食事をしっかり取る
毎日適度な運動をする

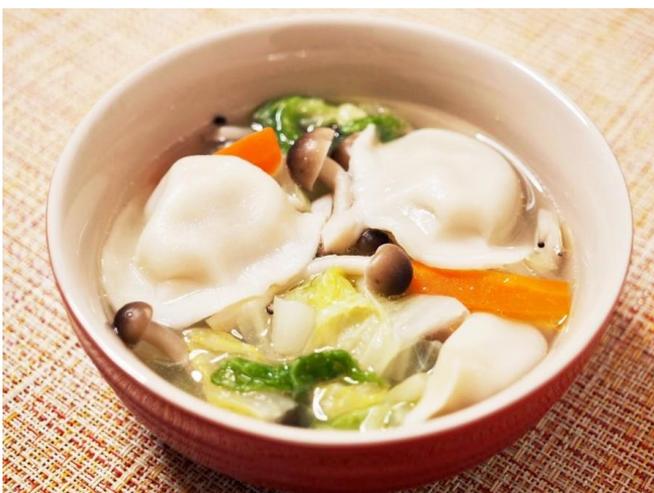
〔全身型〕

身体全身が冷える
体温が常に低い
→身体の中から温めることが基本
漢方薬も有効



かむかむクッキング

～白菜と水餃子の野菜たっぷりスープ～



〔材料〕 4人分

- ・水餃子・・・12個
- ・白菜・・・400グラム
- ・にんじん・・・50グラム
- ・しめじ・・・100グラム
- ・水・・・800ml
- ・鶏ガラスープの素・・・大さじ1
- ・塩こしょう・・・少々

〔作り方〕

- ① 白菜の芯は細切り、葉はざく切りにする。
にんじんは短冊切り、しめじは石づきを取り小房に分ける
- ② 鍋に水と①、鶏ガラスープの素を入れ、火にかける。
沸騰したら水餃子を加え、4分ほど煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を調える。

☆ポイント☆

- ・冷凍餃子でもOK
- ・ラー油、ごま油を少量かけても美味しいです