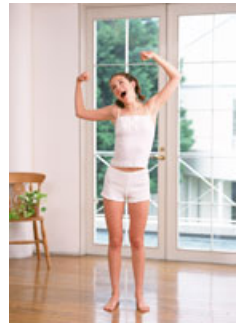


十分な睡眠とストレス改善

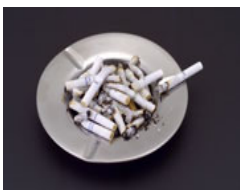
睡眠不足になると人間の体は抵抗力が落ちますので、『細菌に感染しやすくなる＝歯周病菌に感染しやすくなる』となり、歯周病へのリスクが高まってしまいます。

また睡眠不足になるとストレスも溜まり、ストレスは人間の身体にさまざまな悪影響を与えますので当然、歯周病にも大きく関係してきます。

ストレスによって抵抗力が低下するために歯周病菌に侵されやすくなり、さらにストレスが溜まっていると睡眠時などに気付かないうちに歯ぎしりをしたり、歯を強く噛む事が多くなるため、歯周病の進行を早めてしまう事もあるのです！



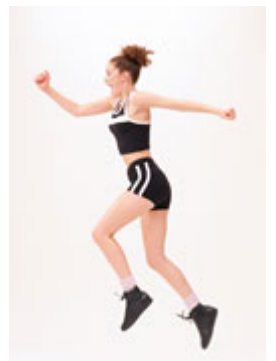
禁煙



たばこを吸っている人は吸わない人に比べて『2～7倍』歯周病になるリスクが高いといわれており、さらにタバコは歯周病の症状を悪化させます。歯周病を予防し、完治させたいのであれば禁煙は避けて通れない道なのかもしれません。

適度の運動

運動不足は歯周病と関わりの深い糖尿病の原因ともなりますので、適度な運動を心がける事が歯周病予防にも繋がり、適度な運動は身体の抵抗力を高めてくれますので、間接的にも歯周病を予防する事に繋がるのです！ もちろんストレス解消になります。



以上のように生活習慣を改めなければ歯周病を予防する事はもちろん、歯周病を治療しても治りづらく、例え歯周病が治った場合でも再発しやすいので、生活習慣を見直す事が非常に重要なのです！



ごきげんデンタルクリニック

