

**よ坊さんの
豆知識**

**健康な
歯のために**



**歯ぎしり、
食いしばり**

歯ぎしりや食いしばりはほとんどの方が経験しているものの一つです。疲れやストレスが溜まっている時、緊張している時、免疫力が低下し体調がすぐれない時などに無意識に行っています。歯ぎしりや食いしばりはストレス発散行為の一つで、歯にとってはあまりいい影響を与えませんので一度歯科医に相談しましょう。

(一社) 埼玉県歯科医師会