



無意識の噛み締め・ 食いしばりに注意！



ストレスを感じたり何かに集中している時、歯を食いしばっていませんか？

食事以外の時に無駄な力をかけると、歯周病が進みやすくなったり、神経のない歯が割れたりすることも…。

マウスピースも補助的な効果があるけど、まずは普段の過ごし方に気をつけよう！