



ひょっとして、
あなたも？

意外と知らない、反応性低血糖

——**歯ぎしり・食いしばりとの関係**——

歯ぎしり・食いしばりは、ストレスだけが原因ではありません。実は「食べ方」が顎の緊張や睡眠の質に影響し、健康を左右することがあります。

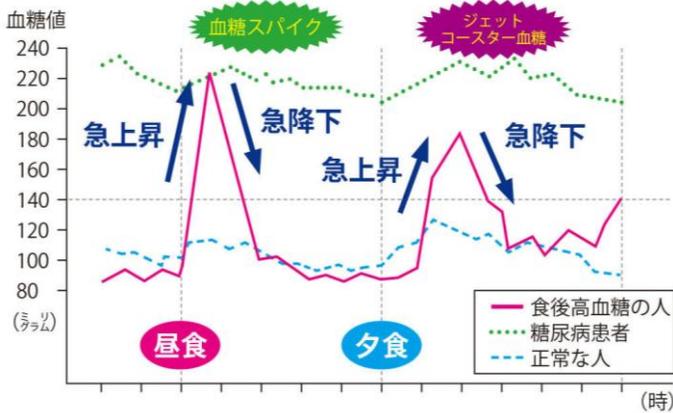
反応性低血糖とは？

食後に血糖値が急上昇したことによる反動で急降下し、

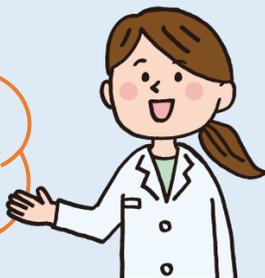
イライラ・不安感
眠気・集中力低下

などが起こる状態のこと。

血糖値の乱高下は自律神経を乱し、口腔内にも大きな影響をもたらします。



欧州の食文化が主流になってきた現代の日本では、誰もがなりうる状態です。今日気づいたあなたはラッキー！今が改善のチャンスです。



歯ぎしり・食いしばりとの関係

血糖値が急降下すると、体は“危険”と判断し、**興奮ホルモン**を放出します。

興奮ホルモンは筋肉を緊張させ、**歯ぎしり**や**食いしばり**を誘発します。

また**睡眠の質を下げる**ため、悪循環のループに陥ります。

…糖尿病の初期症状ともいわれています…

血糖値を安定させる食べ方

- ①主食は“**白より茶色**”を選択
例：玄米、雑穀、全粒粉
※パン・パスタ・ラーメンは超危険
- ②たんぱく質と一緒に食べる
- ③甘い飲み物やお菓子を“空腹時”にとらない
- ④間食は“**低GI値**”食品を選択
例：ナッツ、チーズ、ゆで卵
- ⑤食事を抜かない
☆朝食欠食危険です

あなたの体はあなたの食べたもので出来ている

健康から人と社会を元気にする 山田歯科クリニック