

# DENTAL NEWS LETTER

## 地味に痛い 口内炎のお話



口の中がなんだか痛いと思ったら口内炎だった！ということはありませんか。  
今回は地味に痛い、不快な口内炎についてご案内します。



### 口内炎ってなに？

口内炎は口の中の粘膜や舌にできる円形または楕円形の小さな潰瘍です。  
通常は1週間～10日程度で自然と治癒します。



### 口内炎ができる原因は？

粘膜や舌を噛む、歯ブラシや歯間ブラシをぶつけた、虫歯や欠けて尖った歯があたるなどの物理的なことや、栄養の偏り、睡眠不足、ウィルス性であったり喫煙が原因のこともあります。



### 口内炎を少しでも早く治したい！



#### 刺激が少ない食事を。

酸味や塩味が強い物は刺激になります。  
控えめにしましょう。



#### 口内炎を噛まないように。

咬傷でできた口内炎は、腫れていることもあり、再度噛みやすいです。  
気を付けて。



#### 口腔内を清潔に。

歯磨きに加え、低刺激な洗口剤を使用し口の中を清潔に保ちましょう。



### 口内炎の予防法

- 口の中の傷が原因で口内炎ができることがあります。噛んだり硬い食べ物で傷つけないように気を付けましょう。
- バランスの取れた食事を心がけましょう。特にビタミンB群(豚肉、レバー、卵黄など)やビタミンC(キウイ、苺、柑橘系の果物)などを食事のメニューに入れるのもお勧めです。
- よく寝て適度な運動を！



### こんにちは。歯科衛生士です。

口内炎はいつの間にかできていてお醤油がしみて気付いたり、小さいのに痛みが強くて不快な存在ですね。

口内炎は自然と消失しますが、歯科に相談すると口内炎に塗る軟膏や、パッチ、レーザー照射などの治療を行い不快な期間を軽減できます。

また、口内炎ができる原因は様々です。

長期間治らなかつたり、同じ場所に何度もできるようなら歯科にご相談してください。

