

はみがき後のうがい どれくらい？



DH. 志塚 純奈

口内炎の原因と治療法

DH. 太田 祥子

唇や唇の裏側、舌、歯肉、お口の中のほっぺた側等に白っぽいくぼみのような傷が
できたり、赤く腫れ炎症を起こしてしまうのが口内炎です。食べ物がしみて食事をす
るのも苦痛に感じてしまいます。発生原因として、

原因 ① 口の中の小さな傷

- 魚の骨が刺さる
- 義歯が当たる
- 誤って咬む
- ハブラシの刺激

※この時、唾液の分泌が少ないと細菌が洗い流さ
れず、傷に細菌が繁殖して口内炎になってしま
います。誰の口の中にも常在菌(じょうざいきん)
と呼ばれる細菌がいます。

原因 ② ほかの病気

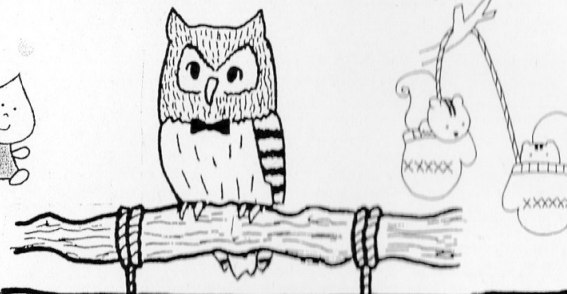
- アレルギー
- ホルモン異常
- ストレス
- ビタミン欠乏
- 免疫異常

※大人の場合、体力や免疫低下、疲労など
が主な原因で、乳幼児であれば夏風邪の
症状ともいわれています。

発症から治ゆまで1週間から2週間かかりますが、症状が重くなり、食事や喋るのも困難な場合は、
歯科医師の診察を受けましょう。レーザーによる口内炎の治療は痛みを軽減し、治ゆを早める効果があ
ります。他に軟膏塗布、ビタミンの摂取、うがい薬を利用するなどの治療方法があります。殺菌成分
入りのうがい薬や洗口液でグクグクうがいをする、細菌の繁殖を抑え、口内炎の予防にも治療にも
有効です。ただし、傷がしみる場合は最後に水でうがいしましょう。

フッ素入り歯磨剤には、う蝕や歯周病予防の
効果が期待されますが、少なすぎるとその効果
が期待できません。

また、うがいの回数が多すぎると、フッ化物
が口の外に出てしまう為、できる限り少量の水
で1回(多くても3回)までにしましょう。



～ふわあいのなかで～

DH. 小田 世貴子

今年は猛暑日続きで、体調を崩した方も
多かったのでは？
そこで体の抵抗力を高める食物として、
りんご・バナナ・みかんがあります。中で
もバナナは、シュガースポットと呼ばれる黒
い斑点が出た方が、黄色い状態より8倍も
効果大!!
積極的に摂りたいですね。

編集後記

DH. 丸山 初美

口内炎でお悩みの方は、いつでも
スタッフにお声掛け下さい。

