

ほおの内側や舌・歯肉に潰瘍ができて痛み、楽しみなはずの食事がつらくなる「口内炎」。ほとんどの方ができた経験があるのではないのでしょうか。

しかしながら、一口に口内炎と言っても粘膜に起こる炎症の総称を言い、原因も痛みの出かたも実は様々なのです。

### ●口内炎の種類と原因

あなたを悩ます口内炎はどのタイプでしょう？



<b>アフタ性口内炎</b>	ストレスや免疫力の低下、ビタミン不足などが原因とされています。
<b>カタル性口内炎</b>	誤って噛んだところや、矯正装置・義歯などがあたったところが、赤くただれて痛みます。
<b>ウイルス性口内炎</b>	ウイルス感染による口内炎。体の免疫力が低下して発症する「口唇ヘルペス」が有名です。
<b>カンジダ性口内炎</b>	カンジダというカビ(真菌)の一種が増殖してできます。高齢者や乳幼児、体調が悪い時などは注意が必要です。
<b>その他</b>	義歯の金属や食べ物などのアレルギーによってできる口内炎や、感染症、またニコチンが原因でできることもあります。

### ●口内炎を予防するには？

- 口腔内を清潔に** 日頃から歯磨きや舌のお掃除をしましょう。力を入れすぎた歯磨きや舌磨きは、歯肉や唇、舌の粘膜を痛めます。優しくていねいに磨いてください。
- お口の乾燥を防ぐ** 疲労やストレスは唾液の分泌を抑え、唾液の持つ抗菌・清浄作用を低下させます。水分を補ってドライマウスにならないようにしましょう。
- 生活改善** ストレスを軽減し、バランスのよい食事をして体の抵抗力を高める生活をしましょう。

### ●口内炎が治らない場合は？

口内炎には、アレルギーや性感染症、自己免疫疾患など重大な病気が原因で発症している場合があります。

なかなか治らない場合は放置せずに一度診察を受けましょう。

また、健康管理の上から、内科も受診されるとより安心です。



**VOICE** 口内炎が続くと食欲不振から栄養不足につながることも。つらい症状が続く場合はご相談ください。

# KOMIYA DENTAL NEWS LETTER

9 2014年  
月号

9月になってまだまだ残暑が続いております。みなさんは、いかがお過ごしでしょうか。平成12年から徐々に施行されたハッピーマンデー制度により、毎年9月の第3日曜日、今年は15日が敬老の日にあたります。国民の祝日に関する法律(祝日法、昭和23年7月20日法律第178号)第2条によれば、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としているそうです。

現在では、『核家族化』が進んで、日常の生活では高齢者と一緒に過ごす機会が少なくなりがちなお家庭も多いかと思えます。それでも、高齢の方との交流により、普段私たちには得られない、素朴で心温まる話や知恵をもらえる事も多いかと思えます。まずは、一番身近な、おじいちゃん、おばあちゃんに「いつもありがとう、いっぱい長生きしてね」と伝えてみたいと思います。もしも遠方に住んでいて、普段は会えないおじいちゃん、おばあちゃんには電話などでお祝いの気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

もしこの文章を読んでもいられる方が、ご高齢の方でしたら、これらも歯とお口の健康を守って、元気に過ごして下さいね。

夏の疲れも出て体調を崩されたり、連休もあり、うっかり予約を忘れては非常に困ってしまう予約診療システムです。あなたただけのためにお時間をお取りするシステムですので、予約日時を忘れる事の無い様によりしくお願い致します。(H)

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。  
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)