



# 口内炎を防ぎましょう!!

くちびるや舌、歯肉などの口の粘膜に起こる炎症のことを「口内炎」といいます。通常1～2週間で治りますが、再発を繰り返すことも。20～30代の方に多く、男女差はありません。

## ●口内炎が出来る原因は？

疲労やストレス、栄養や睡眠の不足で、**身体の抵抗力が落ちている**ときに発症します。

- 睡眠時間を充分にとっていますか？ **Check!**
- ストレスや疲れはたまっていませんか？
- 栄養バランスのとれた食事を心がけていますか？
- 強すぎるブラッシングをしていませんか？
- 口の中を清潔に保っていますか？



大したことではないと思いがちですが、口内炎ができるということは、**体に何らかのトラブルが起きているサイン**です。これを機に生活習慣を見直してみませんか？

## ●口内炎の予防法

歯磨き、舌磨きで  
口腔内を清潔に



こまめに水分を補い、  
口の乾燥を防ぐ



規則正しい生活で、  
栄養バランスの良い  
食事を心がけ、  
ストレスをためない



## ●治りにくい口内炎は要注意

口内炎がなかなか治らない場合は、**口腔がんなどほかの病気の影響**で症状が出ていることも考えられます。早めに歯科医療機関を受診して、油断せずに注意しましょう！

**VOICE**

口呼吸も口内炎の原因です。マスク着用の機会が増え、口呼吸をしがちですが、常に鼻呼吸を心がけましょう。

# KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2020  
10

先日までの猛暑が嘘のように台風が通り過ぎ、すっきりしない天候の後、空気も秋になりました。

秋は例年だと各種の行事も多いのですが、コロナ禍中の今年は、秋祭りを始め、運動会、文化祭も中止のところも多く、私たちの学会もインターネットを活用したWeb開催のものが多いです。

三密を避け、手洗いからの手指消毒、うがい、人が集まるところでのマスクの着用など、新型コロナウイルス感染予防策も浸透している感がありますね。もっとも歯科医院では、もともと肝炎ウイルス感染の予防のために消毒滅菌対策は行われており、歯科医院からのクラスター発生がないことから安心です。

今年は、10月の祝日である体育の日(元々は1964年東京オリンピック開会式の日10月10日でしたが、2000年からはハッピーマンデーとして第2月曜日に変更)もオリンピック開会式予定だった7月24日に「スポーツの日」として前借りしてしまいました。結果、10月には祝祭日は無くなりました。

そんなことで疲れもたまりやすく、気温差もあり、体調を崩しやすいと思われるので、皆様ご注意ください。予約管理のほどよろしくお願ひ致します。

毎月保険証の提示にご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。

**こみや歯科**

☎ 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 >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)