

TDC通信

～塚原デンタルクリニック通信～

あいたたた。。。
口内炎だ～

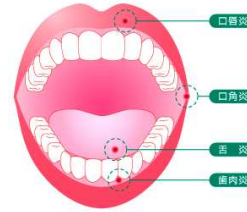
なんで口内炎が
できるんだろう？



Vol.03

2011年1月

？ そもそも口内炎ってなに ？



お答えします！

「口内炎」とは、、、口腔内粘膜(唇や歯茎、舌など)に生じる炎症を総称して「口内炎」と言います。粘膜が赤くなって食物がしみる程度のもので、えぐれたり、水ぶくれができるものまであり、その多くは痛みを伴います。たいていは1週間から10日で治ります。



✓ 口内炎になりやすい生活習慣・口の中がどうか、さっそくチェックしてみましょう。

Q1. 偏った食生活をしている。	→ 良質なたんぱく質やビタミンA・ビタミンB群の不足は口内炎の原因と考えられています。	
Q2. 不規則な生活をしている。	→ 体の免疫力が低下して口内炎になりやすいといわれています。	
Q3. 口の中が乾燥しやすい。	→ 口の中が乾いた状態になると、細菌への抵抗力が落ち、口内炎を引き起こしやすくなります。	
Q4. 十分な睡眠が取れていない。	→ 睡眠不足で体の抵抗力が弱っていると口内炎ができませんといわれています。	
Q5. いつもストレスを感じている。	→ ストレスは自律神経に悪影響を与えて体の抵抗力を弱め、口内炎を引き起こす原因となります。	→ まずは民間療法
Q6. 毎日しっかり歯ブラシをしていない。	→ 口の中が不衛生な状態だと、細菌が繁殖しやすくなり、口内炎が長引くこともあります。	
Q7. タバコを吸っている。	→ タバコは体内のビタミンを奪うだけでなく、血液循環が悪くなり、口内炎の発症リスクになります。	
Q8. よく頬や舌を噛んでしまう。	→ 頬や舌を噛んでしまうと、表面の粘膜が傷つき口内炎になります。	
Q9. 合わない入れ歯をしている。	→ 合わない入れ歯は口の中で擦れるので、粘膜を傷つける原因になります。	→ 歯科医師に相談を
Q10. 歯並びが悪い。	→ 口の中の同じ位置に歯があたり、粘膜を傷つける原因になります。	



1～3=口内炎予備軍

4つ以上=口内炎で悩んでいませんか？

日常生活でできる予防方法(民間療法)

① 消化の良いたんぱく質・ビタミン類を積極的に摂りましょう。

皮膚の構成に必要なたんぱく質や皮膚の代謝を良くするビタミンB2やビタミンB6、皮膚や粘膜の働きを正常に保つビタミンAやCを積極的に摂りましょう。

たんぱく質は豆類、鶏肉、卵などに、

ビタミンは卵や納豆、豚肉、うなぎ、バナナ、豆類に多く含まれています。



② 質の良い睡眠をとりましょう。

質の良い睡眠は、皮膚の細胞の生まれ変わりを助け、ストレス解消にも役立ちます。寝る前に好きな音楽や香りでリラックスしたり、自分にあった枕を使うなどして質の良い睡眠になるよう工夫しましょう。



③ 禁煙を心がけましょう。

喫煙は著しくビタミンCを破壊します。

禁煙は口内炎だけでなく、全身の健康にも大きく寄与します。



④ お口の中を清潔に保ちましょう。

お口の中が歯垢や歯石で汚れていると、ちょっとしたキズや刺激で口内炎になりやすくなります。ちゃんと磨けているかどうか、磨き方が自己流ではないか、一度歯科医院で指導を受けることをお勧めします。また細菌やウィルスをお口の中に残さないように、うがいを習慣づけることもおすすめです。



歯科医院でできる対処方法

長い間口内炎が改善しない、よく再発するなどつらい症状が続く時は
歯科医院を受診しましょう。



専用のレーザーを持っていない歯科医院もございます。当院は持っております!!

- 歯科医院では、抗生剤やステロイド含有の軟膏を処方し、専用のレーザーを当てることで、口内炎の治療を早めることができます。
- 正しい歯の磨き方を指導することで、お口の中の衛生状態を良く保つお手伝いをすることができます。

また長期的に治らない口内炎は
口腔ガンやその他の粘膜の病気の可能性が高いため
早めに専門歯科医師にご相談して下さい

～編集後記～

あけましておめでとうございます!

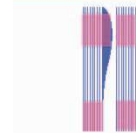
2011年もスタッフ一同、よろしくお願い申し上げます。

年末年始はいかが過ごされましたか?忘年会や新年会が重なり、外食が多かった人も大勢いらっしゃると思います。少し食事のバランスが崩れたかな?あれ、口内炎?ビタミンが足りないから?と感じている人もいるかもしれません。皆様の素朴な疑問に今回は、当院の若手ドクター・石川がお答えさせて頂きました。忙しい中、何度もダメ出しをくらい、このVol.3は誕生しました。一度読んだだけで理解できましたか?やはり患者さんにわかりやすい言葉で説明できないといけませんよね。この通信を作ること、その事を再認識いたしました!

2011年は「わかりやすい言葉」でTDC通信を発信していきたいと思っています。

ご質問・ご要望などございましたら、mail@haisha.jp まで、ご連絡下さい。

◆◇Information◇◆



www.haisha.jp

塚原デンタルクリニック

TEL : 03-5289-4555

http://www.haisha.jp

http://implantlife.com



受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	※	○	○
15:00~18:30	○	○	○	※	~17:00	~17:30

休診日：日曜・木曜・祝祭日

※第1・3木曜日は矯正日 AM10:30~18:30