

しあわせはこぶ クローバー通信

地味に痛い…
治ったのにまた…

TEL: 023-685-8741

口内炎トラブル

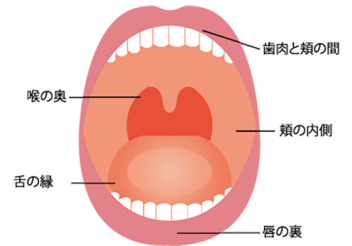


山形市 よしはら歯科医院

検索

お口のトラブルのひとつ「口内炎」。痛かったけれどいつの間にか治ってしまう場合もあれば、食事ができない、しゃべりづらい、など激痛を伴う場合もあり、心身的にストレスを感じることも多くなかなか癒れません。ほとんどの場合は 1~2 週間程度で自然治癒しますが、症状が長引いたり、繰り返し口内炎ができる場合はぜひ一度ご相談ください。

口内炎の好発部位



口内炎の種類

アフタ性口内炎



ストレスや免疫力の低下、栄養不足が原因。睡眠不足やストレスを感じる日々が続くと、体にも不調をきたします。体からのサインの一つが口内炎と考えるのもよいでしょう。

カタル性口内炎

口腔内の粘膜を誤って噛んだり、器具により傷ついたり、熱い食べ物でやけどをした時など機械的刺激が原因。むし歯を放置したり、口腔内に合っていない入れ歯や治療時の麻酔の針の刺激なども口内炎ができるきっかけになります。

ウイルス性口内炎

ヘルペスウイルスなどが原因。痛みだけでなく激しいかゆみや水泡を伴うことがあります。感染性ウイルスが原因なので、他者に感染する可能性がありますので、歯科医院での治療よりも内科や皮膚科での治療を優先した方がよいでしょう。

治療方法は…？

口内炎の状態に合わせて塗り薬を処方したり、レーザーを当てて治癒を促します。**口内炎付近のブラッシングは一時的に中止して下さい。**歯ブラシですらに傷つけてしまう恐れや細菌が入ってしまう可能性があります。できるだけ触れないようにしましょう。

口内炎の予防

口腔内を清潔に



口腔内をいつも清潔にすることで口の中に傷ができたり、細菌が侵入してきてもできるだけ粘膜が細菌に感染しにくい環境をつくることにつながります。毎日のブラッシングが大切です。洗口剤を使ってもよいのもおすすめです。

むし歯を放置しない

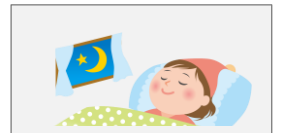


虫歯や治療途中の歯、適合の悪い被せ物があると鋭利な部分が粘膜を傷つけ、口の中の粘膜を傷つけてしまい口内炎の原因になります。適切な処置を受けましょう。

適合の良い入れ歯を使う

歯ぐきが痩せて合っていない入れ歯を使っていると口内炎ができやすくなります。食事中に入れ歯が使いにくいときは、入れ歯を調整してもらいましょう。

生活習慣の見直し



ストレスや生活の乱れも口内炎の原因の一つと言われています。バランスの良い食事と十分な睡眠を心掛け、免疫力を高めましょう。ビタミン剤やサプリメントもおすすめです



備えておこう！

いざという時の為に！ 便利アイテム

つい先日にも、福島県沖を震源とする大きな地震がおきました。
急な災害、停電に役立つ道具を備えておきましょう。
非常袋の他にもこんなアイテムもありますよ…



東北で生まれた伝統こけしが新しい防災グッズに進化！
地震などでこけしが倒れた場合、
LED ライトが自動的に点灯し明るく輝く優れもの！
こけしにセンサーとLED ライトが内蔵されており、
おおむね震度3～4の揺れで転倒します。
暗い玄関や室内で、足元を照らすなど、
照明が必要な時に懐中電灯として活躍してます。
普段はインテリアとしても楽しめるシンプルなかawaiiさの伝統こけしと
凝った創作こけしの2種類あります。



カセットボンベでごはんが炊ける炊飯器。
昔のかまどを再現したつくりで、
本格派のふっくらごはんが、
わずか約10分で炊きあがります！
ご飯が炊きあがるとセンサーが反応し、
自動で火を消してくれるので、
放ったらかしても大丈夫！



ピリ辛★さきいかで美味しいおつまみ



材料（2人分）

さきいか…50g

★砂糖…小さじ2 ★醤油…小さじ2弱

★すり胡麻…小さじ2弱 ★胡麻油…小さじ1

★水…小さじ1 ★コチュジャン…小さじ2

- 1、さきいかを細かく裂く。★を合わせる
- 2、細かく裂いたさきいかと★を手でもみ込むようになじませて出来上がり♪

