

口内炎について

〈口内炎とは…〉

口の中の粘膜や歯肉、舌にできる炎症

〈原因は…〉

- ・体力、免疫力の低下
- ・ストレス
- ・ビタミンなどの栄養不足
- ・細菌によるもの
- ・かみ傷や歯ブラシによる傷など



口内炎

〈予防法は…〉

- ・口の中を清潔に保つ
- ・洗口液の使用
- ・バランスのよい食事
- ・体調を管理する



〈対処法は…〉

- ・洗口液でこまめにうがいをする
(最後は水で軽くうがいをする)
- ・口の中をきれいにした後でステロイド剤を含む軟膏や
貼り薬を使用する(痛みを和らげる効果がある)

一般的な口内炎は1～2週間で治ります。

その間、刺激のあるもの(しょう油・かんきつ類など)は避けて
歯ブラシなどがあたらないように気をつけましょう。