

とむ歯科クリニック 医院新聞 9月

こんにちは。デンタルアシスタントの山本です😊

まだ暑い日が続きますが、水分補給をして体調管理には
気をつけましょう！さて、今回は口内炎についてお話します👏

口内炎の原因

- ① 口の中をかんだなどの
物理的刺激
- ② 歯磨きをしないといった
口の中の衛生不良
- ③ 病气や過労などで
体力が低下しているといった
体の不調

予防と対策

- 😊 粘膜を傷つけないようブラッシングをし、
お口の中をキレイに保ちましょう！
- 😊 積極的にビタミンB2を摂るよう
しましょう！（レバー、納豆、卵など）
- 😊 口内炎を刺激する香辛料の辛い食事や
熱い飲み物は避けましょう！
- 😊 タバコは控えましょう！
- 😊 食生活を改善したり、睡眠を十分にとり、
体調を整えましょう！

口内炎は約10日～2週間ほどで治ります。
一度に多くできる場合や、あまりに頻繁にできる場合は
とむ歯科スタッフに相談してくださいね♡