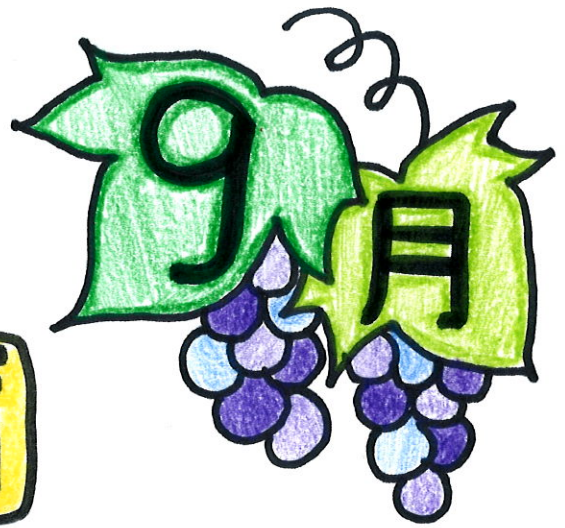


# とむ歯科

# 新聞



皆様、「口内炎」で悩まれてはいませんか？  
今月は「口内炎」についてお話させていただきます😊

まず、口内炎というのは、口の中の粘膜に発生する炎症のことです。

## <口内炎の原因>

1. “口の中の粘膜をかんでしまった” “歯や入れ歯、矯正装置が当たる” “歯磨きで粘膜を傷つけてしまった” といった **物理的刺激**。
2. “歯磨きやうがいもしない” といった **口の中の衛生不良**。
3. “病気や過労などでの体力の低下” や “ビタミン、ミネラルの不足” といった **体調不良**。

と、大きく分けて **3つ** あります!!

＼ 口内炎の予防と対策についてお話します🌸 /

🌸 粘膜を傷つけないために適切なブラッシングを行い、お口の中を **清潔** にしましょう!

🌸 **ビタミンB2** (レバーや海苔 など...) 積極的に摂りましょう!

🌸 喫煙の習慣がある人はタバコを控えましょう!

🌸 生活習慣を改善し、体調を整えましょう!

一般的に口内炎は約10日～2週間程度で治ります。

あまり頻繁にできる場合は **とむ歯科スタッフ** までご相談ください♡