

とむ歯科

みなさんこんにちは。衛生士 山岸です。
今日は「**口内炎**」についてです。



口内炎ができる主な原因

- ・歯や入れ歯が粘膜に当たる、ハブラシで粘膜を傷つけたなど、**"物理的刺激"**
- ・歯磨きやうがいをしていないなどの **"口の中の衛生不良"**
- ・病気や過労で体が低下している、ビタミンが不足しているなどの **"体の不調"**

口内炎の予防と対策

- ・粘膜を傷つけないよう適切なブラッシングを心がけ、口腔内を **清潔に保つ**
- ・**ビタミンB2** を積極的に摂る
- ・喫煙習慣がある方は **タバコを控える**
- ・体に不調がある方は **食生活を改善し、睡眠を十分にとり、生活習慣を改善し体調を整える**



ビタミンB2 が多く含まれる食べ物

- | | |
|-------|------------|
| ・ほろひつ | ・納豆 |
| ・レバー | ・チーズなどの乳製品 |
| ・たまご | ・ヨーヨー |



一般的に口内炎は **約10日** から **2週間** で治ります。

当院では口内炎の症状がある患者様にお薬を出すこともできますので
いつでもお声かけください。★三