

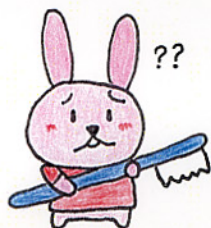


体調のパロメーター



みなさん、疲れた時や体調不良の時に口内炎ができ、食事のたびに痛い思いを経験した事があると思います。口内炎は「体調のパロメーター」ともいわれ体調管理によって、ある程度予防したり軽減させたりする事ができます。

口内炎には多くの種類がありますが、もっとも多いのが痛みを伴うアфта性口内炎というものです。



口内炎はなぜできるの？



- 歯ブラシで粘膜をキズつけてしまったり、誤って噛んでしまった時
- ウイルスやカゼなどの細菌による感染
- 金属アレルギーや薬物アレルギー
- 栄養障害、胃腸障害、病気や過労などでの体力の低下など



口内炎になってしまったら？

ビタミンB群を多く含む食品

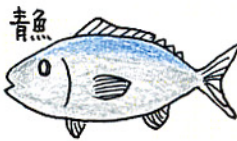
① 睡眠時間を十分にとる

・ストレスや疲れをためない

② 栄養バランスのとれた食事を心がける

・とくに粘膜保護作用のあるビタミンBを多く含む食物をとる

③ 口の中を清潔に保つ



注 一般的に口内炎は1週間程度で自然に治るものがほとんどですが、2週間以上たってもよくなる場合や症状が繰り返して起る場合などは他の病気の可能性もありますので院長へお尋ね下さい。