

口内炎を予防しよう

口内炎は口腔内の粘膜(舌、歯ぐき、唇や頬の内側など)に起きた炎症性疾患の総称です。

口内炎の主な症状

痛み、出血、食事がしみる、口腔内の乾燥、口腔内の腫れ、口が動かしにくい、食べ物が飲み込みにくい、味覚が変わる、会話しにくい など

口内炎は様々な原因で発症します

- 口腔内を傷つける(やけどなど)
- 口腔内が不衛生である時
- 口腔内が乾燥している時
- 栄養状態が悪い時
- 全身状態が悪い時
- 薬の副作用 など…



口内炎を予防するには…

①口腔内を傷つけないようにする

- 歯ブラシは柔らかめのものにする
- 歯みがきは強いブラッシングを避ける



②口腔内を清潔にする

- 毎食後の歯みがき・うがいを心がける
- 舌の汚れ(舌苔(ぜったい))も落とす

③口腔内乾燥を防ぐ

- こまめにうがい・水分補給をする
- 保湿剤(当院売店や薬局で販売)を使用する



④体調管理に気をつける

- バランスの良い食事、ビタミン(特にビタミンB2)の多い野菜や果物をとることを心がける
- 睡眠を十分とり、疲労を溜めないようにする

もし口内炎になったら…

- 症状があれば、早めに主治医に相談しましょう
- 熱いものや刺激物を避け、食べやすい工夫をして栄養や水分をとりましょう
- 口腔内が乾燥しないよう水分をとりましょう