

# 口内炎の 治療法



口の中の粘膜に発生する炎症を「口内炎」といいます。

## 口内炎のできる主な原因とは？

「歯や入れ歯が粘膜に当たる」「乱暴な歯磨きで粘膜を傷つけた」「口の中の粘膜をかんだ」といった“物理的刺激”や、「歯磨きやうがいをしない」といった“口の中の衛生不良”また「病気や過労などで体力が低下している」「ビタミンB群やビタミンA、ミネラルなどが不足している」といった“体の不調”などがあります。



## 口内炎の予防と対策

- 粘膜を傷つけないために適切なブラッシングを心がけ、口腔内を清潔に保ちましょう。
- ビタミンB2が不足すると口内炎が起こりやすくなるため積極的に摂るようにしましょう。
- 炎症部分を刺激する香辛料の多い食事や熱い飲み物は避けましょう。
- 喫煙の習慣がある人はタバコを控えましょう。
- 栄養バランスの乱れや過労、ストレスによる体力低下など、体に不調がある場合は、食生活を改善したり睡眠を十分に取って、生活習慣を改善し体調を整えましょう。

## 当医院では口内炎の症状のある患者さんに薬を用意しております。

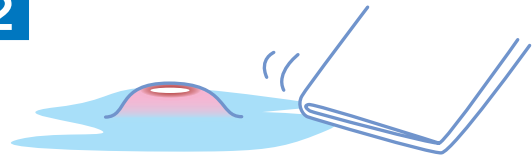
使い方：1日1回～数回（食後や就寝前など）患部に塗って下さい。

1



うがいを済ませてから  
軟膏をのせる指先をきれいに洗います。

2



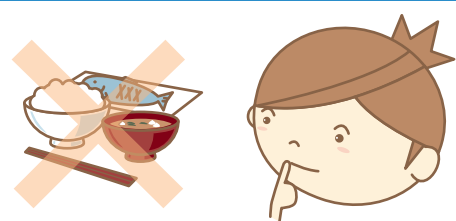
口内炎の周りをやさしくガーゼやティッシュなどで  
水分をとり少し乾かします。

3



口内炎をおおうだけの量を指先に取り、のせるように  
軽く塗ります。（決して擦り込まないようにして下さい）

4



薬を塗ってからは30分ほど飲食を控えて下さい。

一般的に口内炎は約10日から2週間程度で治ります。ただし、一度に多くできる事が多い場合や、あまり頻繁にできる場合は医師の診察を受けることをお勧めします。

