

受付の南野です！
だんだんと暖かくなってきましたね☀️
今回は口内炎についてお話ししたいと思います。

口内炎になりやすい人

ストレスや疲労が溜まっている、食生活が偏っている、
睡眠不足などで免疫力が下がっている人が
口内炎になりやすいと言われています。
またお口のケアの不足（歯みがき）、唾液の分泌の不足でお口の中が
乾燥している人は、口の中の細菌が繁殖し口内炎が
発生しやすい環境になってしまいます。
日頃から口の中を清潔に保ち、
規則正しい生活を心がけることが大切です。



4月3日・10日・17日(木)は休診です。
院長出張のため、4月21日(月)は川上ドクターで午前みの診療
22日(火)・23日(水)は休診とさせていただきます。
4月24日(木)は終日診療となります。

アフタ性口内炎

頬の内側を噛んでしまった場合や
被せ物や入れ歯・矯正器具などが触れ、
粘膜が傷ついてしまった時に、細菌が繁殖することが主な原因と
言われています。

ウイルスや細菌が原因の口内炎

ウイルスが原因で口内炎ができることもあります。
カビの一種であるカンジダ菌や
単純性ヘルペスウイルスなどが原因です。

口内炎に良い食べ物

ビタミンB群を豊富に含む食物は粘膜の新陳代謝を助け、
正常な状態に保つと言われています。
ビタミンB2やビタミンB6を積極的に取り入れてみましょう。



ビタミンB2

ウナギ
レバー
いわし

ビタミンC

レモン
いちご
ピーマン

ビタミンB6

ササミ
大豆
マグロ

口内炎は全身の状態が大きく関係しています。
体調や心身のバランスを整えることでリスクを下げるすることができます。

栄養バランスのとれた食事

十分な睡眠をとること

お口の中を清潔に保つこと

ストレスを溜めない

歯垢や歯石などの汚れ、
お口の乾燥（ドライマウス）は
細菌が増えやすくなるだけでなく
口腔内の免疫も低下し
口内炎になりやすいため
お口の中を清潔に保つ習慣は、
欠かせない予防方法です。

補助的にE0水(電解酸性機能水)を
使われるのもオススメです！



医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15
Tel: 086-243-1006 Fax: 086-243-1106
Mail: Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog: http://blog.live
door.jp/Makishika/