



# はは歯クラブだより

NO.147 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！  
今回は口内炎についてお話します。

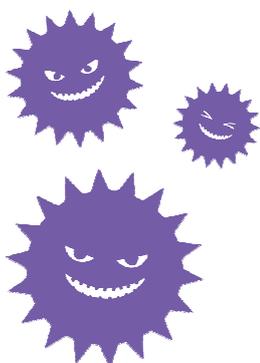
## 傷などで起こる口内炎

広がった歯ブラシでみがいたり、歯ブラシを持つ力が強すぎると口の中を傷つけてしまいます。そのような刺激が原因で、傷がついた部分だけ白い口内炎ができます。自然にも治りますが、お薬を塗ると早く治ります。



## 免疫トラブル、ストレスの影響で起こる口内炎

ストレスの影響、栄養の偏りが原因で、風邪など体力が落ちた時に発症します。疲れていると口内炎ができやすくなります。十分な睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。



## ウイルス感染で起こる口内炎

免疫力の弱い子どもがかかりやすく、他の口内炎と比べると症状は重いようです。数も多く、のどの痛みを感じたり、熱が出たり、倦怠感を感じる場合があります。この場合は、すぐに小児科を受診することをおすすめします。

また歯ブラシが口内炎に当たると、痛くて歯みがきを嫌がる場合があります。口内炎ができた時は歯ブラシを持っていないほうの指で口内炎を覆って当たらないようにしてみがいてください。

不潔な状態が続くと症状も悪化しやすくなるので、3年生までのお子さんには仕上げ磨きを、4年生以上のおみなさんは自分で丁寧にみがきましょう。1週間に1回は歯垢を赤く染めだす「染め出し液」を使ってみがき残しがないかチェックしてみてくださいね。



詳しくはホームページをご覧ください。「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。  
〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉