



# はは歯クラブだより



NO. 129



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

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

ハブラシなどで口の中を傷つける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。

→毛先の広がったハブラシでみがいていませんか？基本的には1日2・3回みがいて1カ月経った位がハブラシの交換時期です。その前に広がってしまったハブラシは、すぐに交換してください。

## 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、栄養の隔たりが原因で、風邪などで体力が落ちた時などに発症します。

→睡眠不足など、疲れていると口内炎ができやすくなります。睡眠時間は十分に摂り、規則正しい生活をおくるよう心がけましょう。



## ウイルスの感染で起こる口内炎

免疫力の弱い子どもがかかりやすいです。他の口内炎と比べると症状は重く、口腔内に口内炎がたくさん発生し、のどの痛みを感じたり、熱が出たり、倦怠感を感じることがあります。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。**

口内炎が出来ると「痛むので、歯みがきができませんでした。」という方がいますが、不潔になり症状が悪化してしまいます。口内炎ができていても、食後はすぐに歯みがきをしましょう。みがき方がわからない場合には小児歯科を受診してください。