



# 口内炎を防ぐ方法は？

「口内炎は体調のバロメーター」といわれ、ストレスがたまったり、時や風邪をひいて体調が悪い時に「アフタ性口内炎」がよくできやすいとされています。体調管理によってある程度の予防が軽減できます。

- ① 睡眠時間を十分にとる
- ② ストレスや疲れをためないようにする
- ③ 粘膜保護作用のあるビタミンB群を多く含む栄養バランスのとれた食事を心がける
- ④ お口の中を清潔に保つようにすることを心がけてみましょう。

# 歯ぐき・口内炎は要注意

薬を塗っても症状が良くならない場合は注意が必要です。まれですが、全身のあるいは皮膚科的な病気の口腔内症状として口内炎が出る場合があります。例えば、「ベーチェット病」と呼ばれる自己免疫疾患では、①口腔粘膜の再発性アフタ性潰瘍 ②眼の再発性ぶどう膜炎 ③陰部潰瘍の3症状を特徴とします。全身性疾患の症状の1つとしてアフタができ、この場合は再発を繰り返し難治性です。

# 白っぽく痛くない

# 粘膜の変化は要注意

# がん化する可能性もあります

お口の中の粘膜が白っぽい、または紅白入り混じって変色し2週間〜1ヶ月以上経っても消えない場合は、「白板症」といってがん化する危険性の高い前癌病変の可能性があります。また、「ただれてきた」や「不規則な形の深いアフタ」が出てきた場合も、前癌病変や悪性の可能性がありますので、放置しないことが大切です。

# 最後に・・・

お口の中は、とっても繊細で、体調の変化が分かりやすく現れる場所です。ストレスや睡眠不足はもちろん！歯みつきも最近でいいいにしていなかった・・・など、心あたりのある方は、ここで生活習慣を見直してみたいかがでしょうか？



# スタッフの広場

# おせい お一言

朝夕の涼しさが寒さに変わってきましたので、風邪をひかないように気をつけて下さいね。食欲の秋なので、体重が増え過ぎないように散歩している毎日です。

雪の恐ろしさにおびえながら、食欲の秋満喫中です。先日、スカイツリーに昇ってきましたあ☆感動の一言です。皆さんも一生に一度は昇ることオススメします。

吉田

めっきり寒くなってきましたねー(泣)近頃の私、なぜか食欲上昇中です！ダイエット？とは無縁みたいです(笑) 武田

ようやく実家の稲刈りも一段落しました♪米重かった(笑) 秋晴れは嬉しいですが、寒くて布団から出られません。もうコタツを出そうかな・・・

長澤

この前、寒河江チエリーランド裏のコスモス畑に行って、写真撮影してきました。青空をバックに色とりどりのコスモスが風にそよぎ、幸せな気分になりましたよ。

仁藤