

## ～口内炎について～

### 口内炎とは？

→最も多いのは「アфта性口内炎」です。

表面が白く周囲が赤くなり、真ん中が少しくぼんだできものです。

歯ぐき・頬の内側・舌・唇の裏・舌の裏などの粘膜にできます。

### なぜ口内炎ができるの？

→口のなかにできた傷、栄養不足、細菌やウイルス、精神的なストレス、歯みがき不足による汚れなど、さまざまな原因が考えられます。

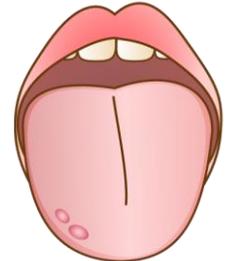
### どうやって治せばいいの？

#### ①まずは歯科医院にご相談下さい

- ・口内炎に似た他の病気でないかを診断します。
- ・ステロイド軟膏なんこうで炎症をおさえる治療などができます。

#### ②生活習慣を改善しましょう

- ・歯みがき、うがいで、口を清潔にしましょう。
- ・十分な栄養や睡眠をとりましょう。



口内炎でお悩みのときは、歯科医院に相談して適切な治療法と一緒に考えていきましょう。

