ゴーストライターoが書く

日比谷歯科新聞～34号

12月です～🍻　年末年始は忘年会・新年会など暴飲暴食になりやすい時期ですね～💦
クリスマス・お正月と食べたいものが沢山浮かんでしまいます・・・

そんな私やこれを読んでうんうんと思った方、注意して下さい❗『**口内炎**』に❗❗❗
という事で今回は『口内炎にならないようにしよう☝』をテーマにしてお話ししたいと思います。
口内炎にも種類があることをご存知でしたか？

アフタ性口内炎

一般的に多く見られるのがこのアフタ性口内炎で、原因ははっきりしていませんが、ストレスや疲れによる免疫力の低下・睡眠不足・栄養不足と考えられています。
普通は10～2週間ほどで自然に消滅していきますがなかなか治らないとき、範囲が広いとき、何度も再発する場合は他の病気の場合もありますのですぐに病院に行きましょう☝

カタル性口内炎

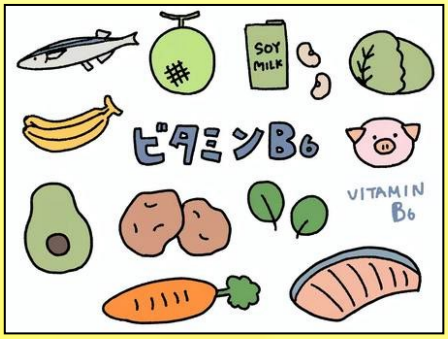
カタル性口内炎は入れ歯や矯正器具が接触したり、頬の内側を噛んでしまったりした時に細菌の繁殖、熱湯や薬品の刺激などが原因で起こる口内炎です。
アフタ性とは異なり、境界が不明瞭で、唾液の量が増えて口臭が発生したり、口の中が熱く感じたりすることもあります。また、味覚が分かりにくくなる事もあります。

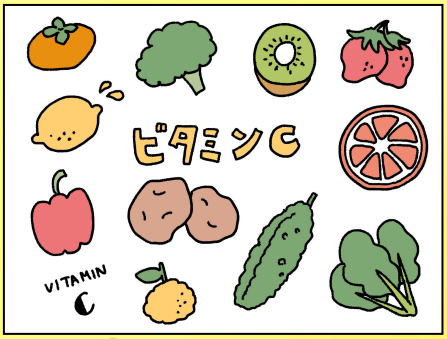
ウィルス性口内炎

ウィルスが原因で起こる口内炎もあります。単純ヘルペスウィルスの感染が原因で「ヘルペス性口内炎（口唇ヘルペス）」は、主に唾液などの接触感染や飛沫感染によって感染します。また、カビ（真菌）の一種であるカンジダ菌はもともと口の中に存在する常在菌で、免疫力が低下したりすると増殖し、「カンジダ性口内炎」を発症する事があります。
ウィルス性は発熱や強い痛みを伴う場合もあります。

💡口は健康のバロメーターです💡

もし、口内炎ができてしまったら・・・🌀　🌟しっかり栄養・休息をとりましょう☺🌟
口内炎には、**ビタミンB2**や、**ビタミンB6**、**ビタミンC**その他に**鉄**・**亜鉛**なども一緒に摂取してあげると良いです☝✨





楽しく年末年始を過ごしながら少し身体のことも考えてみましょう～💡

私も気をつけま～す　Oでした～👋