

2017年1月30日掲載

## 口内炎の治療

### 軟膏やうがい薬を処方

食事をするにも会話をするにも苦痛で厄介なのが「口内炎」です。一刻も早く治療したいと思っても、内科に行けばよいのか、または皮膚科や耳鼻咽喉科なのか、迷った経験をお持ちの方も多と思います。口内炎にもいろいろな分類があり、ウイルス性のものや全身疾患に関わるものもありますが、疲れたときなどにできる一般的なアフタ性口内炎でしたら、歯科でも治療が可能です。

最近では歯科用のレーザーを照射して痛みをとったり、回復を早くしたりできる歯科医院も増えてきましたが、一般的には こうくう 口腔用 なんこう 軟膏 の塗布や処方、 がんそう 含嗽剤（うがい薬）の処方などで治療できます。また、歯科なら、むし歯や欠けてしまった歯、銀歯などが舌や粘膜に当たる刺激によってできる口内炎も、原因となる部位を削ったり、研磨したりするなどの処置をすることができます。

口内炎ができる原因は日常的なストレス、ビタミン不足などの偏った食生活、過労や風邪などによる免疫力や新陳代謝の低下なども関わっていると考えられています。

口の中を清潔に保つのはもちろんのこと、規則正しい生活、暴飲暴食を控えてバランスの良い食生活を心がけることが大切です。そして忘れられがちなのが「休息」。睡眠をしっかり取り、体を休めることが大切です。口内炎ができれば治療を受けると同時に無理せず体をいたわりましょう。