



口内炎のお話



これから夏になると暑さで食欲が落ちる事があります。そんな時、冷たい物はもちろんですが、食事に辛み・酸味等ちょっとした刺激を加えることで食欲が復活したりします。ところが、逆にその刺激を避けたくるのが口内炎です。口内炎は通常1,2週間程度で治るものがほとんどですが、中には繰り返し出来たり、なかなか治りにくいものもあります。そうすると食事が憂鬱になり、食欲不振で抵抗力が下がり、さらに口内炎が出来やすい口腔環境になってしまいます。

口内炎には、アフター性口内炎、カタル性口内炎、ウィルス性口内炎、アレルギー性口内炎、ニコチン性口内炎等があり、それぞれ原因が異なります。

一番多いのはアフター性口内炎です。ストレスや栄養の偏り等により抵抗力が落ちるのが原因と言われています。粘膜に1~10mmほどの白く丸い火口状のものが出来、その周りは赤く縁取られています。痛みを伴い、特に辛い・酸っぱい・熱い等の刺激や、食物・舌等の接触によってさらに強い痛みを発します。通常は1、2週間ほどで完治します。

カタル性口内炎は物理的な事が原因です。合わない入れ歯や慣れない矯正装置によって、または、ぶつけたり、熱い物で火傷をしたり、自分で誤って噛んでしまったりして口腔内を傷つけ、その傷に口腔内の常在菌が繁殖することで出来ます。アフター性口内と同じく痛みを伴い、刺激に対しては更に痛みが増します。傷の形状によって深さも形も様々で、境界線も不鮮明です。酷くなると潰ようになり、異臭を発したり、出血を伴う事もあります。

ウィルス性口内炎はウィルスが原因です。高熱を伴う病気等で体力が落ち抵抗力が下がっている時にウィルスに接触したり、その飛沫が付着する等で発症します。俗に“カゼの吹き出物”と言われる口唇ヘルペスはこの代表的なもので主に口角に出来ることが多く、小さな水泡がコロニー状に密集して出来、やがて水泡が崩れて浸潤物を伴うようになります。この浸潤物は要注意で、他に付着するとそこに水泡が出来ます。上記2種の傷を抉るような痛みに対して、こちらは神経がピリピリするような痛みで熱を伴う事があります。他に性病感染や真菌(カンジダ菌)性の口内炎があり、多くは水泡が出来たり、白斑が出来たりして痛みがあります。

アレルギー性口内炎はアレルギー反応の一症状で、個人によってアレルギーを起こす対象は、食物から金属、薬品等さまざまです。口腔内に炎症を起こし痛みを発します。

ニコチン口内炎は喫煙が原因です。白斑が出来、繰り返します。

このように口内炎と言っても、原因によって、いくつか種類があります。

(次回へつづく)

(歯科衛生士：池上)



あなたの姿勢は大丈夫ですか？

担当：中野

皆さんは自分の姿勢を気にしたことがありますか？

姿勢が悪いと見た目だけでなく体にも悪影響が及びます。血流が悪くなったり、ボディラインが崩れたり…贅肉が一か所ばかりについてしまったり…

ちなみに日本人は一日で座っている時間が世界一長いそうです。座りすぎは様々な病気を誘発し死亡リスクを上げることも明らかになっています。

姿勢の悪さはその人の生活習慣です。姿勢を改めて健康寿命を伸ばしましょう！

「姿勢が悪くなる生活習慣とは？」

- ・長時間同じ姿勢でいる
 - ・足を組む
 - ・スマホ、パソコンの使い過ぎ
 - ・カバンを同じ方向で持つ癖がある
 - ・ヒールの高い靴をいつも履いている
- などなど……………

ちょっとした自分の癖は姿勢を悪くする原因の一つになってしまっているかも！？

姿勢の良くなる立ち方、座り方、歩き方をご紹介します！！

- 立ち方**・両足のかかとをくっつけ、足先をV字にして立つ
- ・腰が後ろに反らないように、少しお腹に力を入れて引っ込める



- 座り方**・椅子の高さを調整する（理想の椅子の高さは「身長×0.25センチ」ほどです。）
- ・坐骨（ざこつ）の位置を確認して座る。
お尻の下に両手を敷いて座ったときにゴリゴリと当たる骨が坐骨です。
この坐骨をしっかりと椅子に当てて座りましょう。
 - ・坐骨を座面にくっつけた姿勢で足の裏を地面にくっつけて座る
 - ・背中と胸が机や椅子にくっつかない



- 歩き方**・背筋と腹筋を使って歩く
- 正しい姿勢で歩くと、頭から背中、骨盤までが一直線になります。後頭部を天井から引っ張られるようなイメージで真っすぐに背筋を伸ばしましょう
- ・つま先を持ち上げてかかとから接地する
 - ・腕はしっかり振る



いかがでしたか？姿勢は少しの意識で変わると思います。

待合室でお待ちいただく際の座り方、立っているときの自分の姿勢はどうだろうかと改めて見直してみてもいいでしょうか