



## 口内炎のお話 II



前回、口内炎の種類について代表的な物をいくつか紹介しました。さて、この痛くて憂鬱な口内炎を少しでも早く治すにはどうすれば良いのでしょうか。それには、前回お話しした、それぞれの原因に対処することが効果的です。

まず、原因のはっきりしているのはカタル性口内炎で、その物理的要因つまり不適合な補綴物や矯正器具の調整を行い、口腔内を傷付ける起因を取り除くようにします。また、熱い食物で火傷をしたり自分で誤って噛んだりしてできた傷による口内炎は、傷を軟膏やパッチ等で庇いつつ、口腔内を清潔に保ち、栄養を取って傷が治りやすくなるよう環境を整えます。

アレルギー性口内炎は、原因はアレルギー源なので何のアレルギーなのかを検査して特定し、そのアレルギー源に対して、食物や薬なら摂取しないようにし、金属等なら取り除く等の対処をします。

ウィルス性口内炎は、ウィルス感染が原因なので、そのウィルスに対し、治療や処置等を実施します。

カンジダ菌（口腔常在菌）によるカンジダ性口内炎は、体調を崩すなどして免疫力が落ちた時に発症しやすいので、まずは体力の回復を心掛けましょう。薬としては抗真菌薬を使うのですが、ステロイドが入った物は返って悪化させるとの報告があるので注意しましょう。

さて、困るのは原因のはっきりしない口内炎です。アフタ性口内炎はストレスや体調不良が引き金になると言われていますが、具体的な原因をはっきり示す事はできません。この場合は対処療法で癒すしかありません。

一般に、アフタ性口内炎ができた時は、対処として、その部分を軟膏やパッチを貼る等して庇い、温度差の著しい物や、激辛等の食事はしない等、なるべく外部刺激を避けるようにします。また、口腔内の環境が衛生的であるように含嗽材を使ったり、治癒が早いようにタンパク質やビタミンB群（中でもB2やB12）などの栄養を摂取し、睡眠不足を解消して体調を整えることも大切です。

できればストレスも取り除きたいところですが、内容によってはなかなか解決出来ない場合もありますから、せめて運動や趣味等で、発散や軽減させる機会を持ち、リラックスを図りましょう。

ところで、通常的口内炎は1週間～2週間もすれば完治しますが、それ以上たっても一向に改善してこなければ、他の病気が原因で口内炎ができています。口内炎ではない場合もあります（口腔がん等）。「口内炎くらい」と軽く思わず、念のため長引く口内炎や頻発する口内炎は医療機関で診てもらいましょう。

(衛生士：池上)



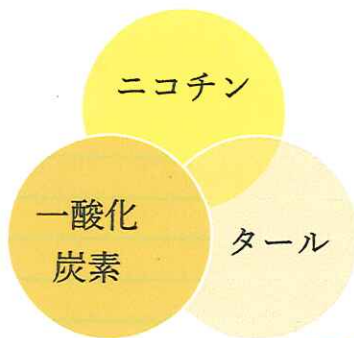
# あなたはタバコを吸いますか？

担当：中野

今、日本では男女の喫煙者率が2018年の調査によると17.9%だそうです。年々減少傾向にあると言われてはいますが、まだまだ0%には程遠い数字だと思います。

タバコは体に悪いと言われてはいますが、なかなかやめられない人が多くいます。やめられない理由は何だと思いますか？

“一番の理由はニコチンの持つ依存性です”



## タバコ煙の三大有害成分

【使用者が依存症になりやすい割合】

ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン

【依存症になった人の禁断症状の強さ】

アルコール>ヘロイン>ニコチン>コカイン>カフェイン

【薬物による超過死亡】

ニコチン>アルコール>コカイン=ヘロイン>カフェイン

## 禁煙するとこんな変化が？！

- 1分禁煙すると…タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める。
- 20分で…血圧は正常値近くまで下降する。脈拍も正常付近に復帰する  
手の体温が正常まで上昇する
- 8時間で…血中の一酸化炭素レベルが正常に戻り、血中酸素分圧が正常になって運動能力が改善する
- 24時間で…心臓発作の確率が下がる
- 48時間で…においと味の感覚が復活し始める
- 48~72時間で…ニコチンが身体から完全に抜ける
- 2~3週間で…体の循環が改善する。歩行が楽になる。肺活量が30%回復
- 1~9か月で…咳、静脈うっ血、全身倦怠、呼吸促迫が改善する
- 10年で…前がん状態の細胞が修復される。口腔がん・咽頭がん・食道がんになる確率が減少する



喫煙は歯にも様々な影響が及びます。口臭や歯茎が黒くなったり、歯が黄色くなったりします。また、歯周病も重症化しやすくなり、歯を失うリスクも高まります。

タバコをやめると10年長生きことができると言われています。

人生100年時代と言われている今、自分のためだけではなく、家族や友達、恋人などを守るためにもちょっとの我慢してみませんか？