

口内炎の予防

口内炎は一度できてしまうと、食べ物がしみて楽しく食事ができず、つらいものです。できた後で悩まないよう、事前の予防対策も重要です。

バランスのとれた食生活

偏った食生活によるビタミン不足で、口内炎が発生することがあります。緑黄色野菜たっぷりのバランスのとれた食生活を心がけましょう。また、サプリメントなどでビタミンB2・B6・Cを積極的に補って、免疫力を高めましょう。



免疫力をアップさせる

口内炎は体調のバロメーターともいわれます。かぜや疲れなどで免疫力が落ちていると口内炎になりやすくなります。ストレスや疲れを感じたらゆっくりと休み、夜更かしや不規則な生活を送らないよう留意しましょう。生活環境の変化もストレスになる場合があります。普段から、ほどよい気分転換を心がけましょう。

口内環境を整える

口の中の常在菌が増殖することによって、口内炎ができる場合もあります。口の中を清潔に保つことも重要な予防方法です。

●毎食後に歯磨き・うがいをしよう

食後は、歯磨きやうがいをし、できるだけ口内を清潔に保ちましょう。また、歯磨きの際は、口の中の粘膜を傷つけないよう注意してください。

●口の中を乾燥させないようにしよう

口の中が乾いていると粘膜の免疫力が低下し、口内炎になりやすいといわれています。水やお茶で口の中を潤わせたり、あめやガムなどで唾液を分泌させましょう。



矢部歯科医院