

歯の相談室



北生協歯科 医師
久野 よし乃

Q

口内炎ができませんでした。どのよう
にケアしたらよい
ですか？

A

まずは清潔に保つことが第一
です。歯磨きは十分に行って
ください。

口内炎の痛みが強くと歯磨きもまま
ならない場合には、歯科医院で「粘膜
を消毒する作用のあるうがい薬」を処
方してもらつのもよろしいでしょう。ま
た、体の疲れやストレス、睡眠不足で
も口内炎がでやすくなります。生
活環境も見直してみてください。

いつも同じところに口内炎ができ
る場合は、口の中に原因があること
が多いです。

入れ歯やブリッジ、歯がとがって
いるところなどが刺激となっている
可能性がありますので歯科医院でご
相談ください。

