

すみれ 通信



2011. 9月号

今年の中秋の名月は9月12日(月)だそうです。きれいな満月が見られるといいですね。ところで、日本では月に「お餅をつくウサギ」がいるとされていますが、これは中国の仏教説話から伝わったとされています。ちなみに中国ではお餅ではなく、「薬草を挽くウサギ」なんだそうです。

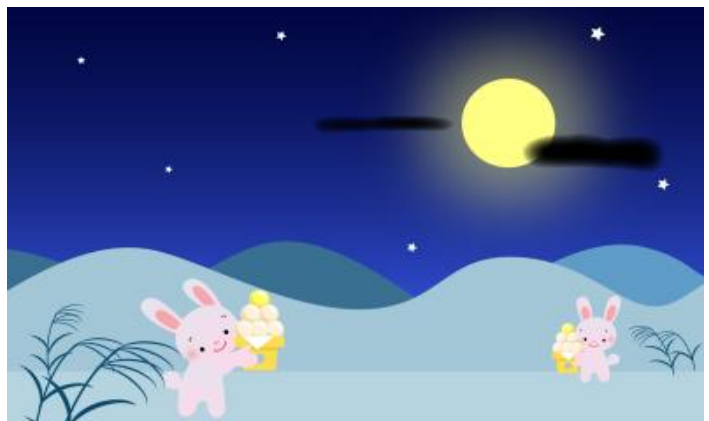
また、海を越えれば月の模様は様々な動物や人に捉えられています。例えばモンゴルでは「犬」、アラビアでは「吼えるライオン」、南ヨーロッパでは「大きなハサミのカニ」、北ヨーロッパは「本を読むおばあさん」、東ヨーロッパやアメリカは「横向きの女性」、南部アメリカは「ワニ」などなど。月は地球に対して常に同じ面を向けているのに、地域や文化でこんなに違うなんて面白いですよ！

改めて月を見ると、皆さんは何に見えますか？ちなみに日本のお月見は五穀豊穡を感謝すお祭りです。秋のおいしい食べ物を食べられることに感謝しつつ、食後には歯磨きを！また、季節の始まりには歯科検診を受けに来てくださいね。

すみれ歯科クリニックからのお知らせ



おいしく食べた後は
歯磨きをしましょう



◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック 診療日；月～土

水曜日は自費診療・特別処置診療日

住 所 中央区築地2-4-3東銀座富岡ビル1F

電 話 03-3248-4618

交通手段 日比谷線 築地駅 徒歩3分 有楽町線 新富町駅 徒歩1分

◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック 診療日；月～水、土日、祝日

住 所 新宿区新宿1-29-2

電 話 03-3351-1686

交通手段 丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分

◎すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック 診療日；月～水、金、土

住 所 江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電 話 03-5622-7686

交通手段 京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

☆休診日、診療時間等のお問い合わせは各クリニックまでお願いいたします。

口内炎のはなし

★口内炎とは？

体調を崩している時や忙しいとき、季節の変わり目などに気付くとお口の中にできて
いる口内炎。食事の度に痛んだりして厄介ですよ。口内炎とは、お口の中の粘膜に
炎症が起こった状態のことを言い、症状や原因によりいくつかの種類があります。



口内炎の種類

- アフタ性口内炎 …口内炎の中で最も多いタイプです。表面が白く周囲が赤い潰瘍（円形またはだ円形で中央部が浅くくぼんでいる。直径2mm程度。）ができる口内炎です。体の調子が悪い時に罹りやすいようですが、確かな原因はわかりません。
 - カタル性口内炎… 口の中の粘膜が赤く炎症を起こしたり、白濁、ひび割れなどを起こす口内炎です。入れ歯や矯正器具などで、お口の中の粘膜に刺激を受けた場合や、虫歯や歯周病などで、口の中の衛生状態が悪かった場合などに罹ります。
 - ウイルス性口内炎…単純ヘルペスウイルスなどの感染が原因のヘルペス性口内炎など、ウイルスの感染によって罹る口内炎です。ヘルペス口内炎は、くちびるや口の中の粘膜に小さな水疱ができ、破れてびらんや潰瘍になります。強く痛みます。
 - カンジダ性口内炎…カビの一種であるカンジダ菌の増殖によって罹る口内炎です。痛みはあまりありませんが、お口の中に白い苔状の斑点ができ、放っておくとお口全体から喉や食道、肺にまで広がる場合があります。免疫力が低下している場合にかかります。
- その他に、食べ物などによるアレルギー性口内炎や、ヘビースモーカが罹るニコチン性口内炎などがあります。なかなか治らない口内炎は、初期の口腔ガンの疑いも考えられます。早めの受診をおすすめします。

★口内炎の予防法と対処法



栄養バランスの良い食事

口内炎で最も一般的なアフタ性口内炎は、確かな原因はわかりませんが、からだの免疫力が低下した時に、口の中の細菌によって引き起こされたり、胃腸などの内臓障害が主な原因と考えられています。予防法としては、栄養バランスの整った食事を心がける。睡眠をしっかりととり、ストレスを溜めない。普段から正しいブラッシングを心がけ、お口の中を清潔に保つなどが大切です。

また罹ってしまったら、洗口剤やイソジンなどでうがいをする。香辛料などの刺激の強い食べ物は控える。タバコやお酒は控える。睡眠を十分にとって体調を整えるよう気をつけてください。また、昔ながらの知恵で「はちみつ」が口内炎に効くといわれています。直接患部に塗るのは激痛が伴いますが、お湯やお水などに溶かして飲むのも効果的だそうです。

口内炎自体は重度の病気ではありません。普通は放っておいても1週間程度で治ります。しかし、数週間経っても治らない、何度も繰り返して罹る、白い斑点ができた、腫れてきた、など異常が見られた場合は、重大な病気が隠れている場合があります。早めにご来院のうえ先生と相談してください。

