気になる『口内炎』を早く治すコツ！

こんにちは。
徐々に気温も下がってきて、
上着が手放せない季節になって参りました。
こうも寒いと、
ついつい奥歯を噛みしめてしまったり、
口元が強張ったりすることも。

そんな時にうっかりと噛んでしまう口内炎。

しかも、噛んでしまった事で悪化して、
なかなかが治らずにまた噛んで…
「いったいいつ治るのか！」
なんて経験はございませんか？

そうでなくても、
お口にできた異物は気になるものです。

そこで今回は、
そんなやっかいな口内炎を、
少しでも早く治すコツを２つ
ご紹介したいと思います。

口内炎を早く治すコツその１
◆お口を〇〇で清潔に！

口内炎の原因は、
お口に傷がついたり、
栄養・ビタミン不足やストレスが重なったり、
アレルギーであったりと様々です。

しかし、いずれも
お口の中の細菌が悪さをしている
ということに変わりはありません。

つまり、
お口の中の細菌を減らし、
清潔にすることが大切！

とはいえ、
マウスウォッシュ（洗口液）では
刺激が強すぎたり、
善玉菌も減らしてしまったりします。

そこでおすすめしたいのが
ご自宅でも作れる【生理食塩水】です。

生理食塩水とは、
ヒトの体液とほぼ等張に調製された
塩化ナトリウムの水溶液…

…と聞くと、
なんだか難しく聞こえるかもしれませんが、
簡単に言ってしまえば、
「涙など、ヒトの体内にある液体と
同じ塩分濃度にした水」のこと。

毎食後、これを使って
少なくとも１日に３回、
30 秒程度うがいをします。

口内炎を早く治すコツその２
◆お薬などの使用

生理食塩水でお口を清潔にしたら、
口内炎用の塗り薬やパッチ、
ビタミン（B2）の飲み薬などを使用しましょう。

「え？薬があるなら
わざわざ生理食塩水を作ったりせずに
最初から使えばいいんじゃ…？」

と思われるかもしれませんが、
それは少し違います。

お口の中が不衛生なままでは、
口内炎が長引いたり悪化したりする可能性があるため、
せっかくのお薬も十分な効果が期待できません。

そのため、
基本はお口を清潔に保つことから！
というわけなのです。

◆口内炎以外の病気が原因の場合も…

口内炎はおよそ 10 日前後で自然治癒します。

しかし、
同じ様な症状が２週間以上続く場合、
それは「口腔がん」など
他の病気が潜んでいる可能性も。

適切な治療方法や、
病院をご紹介できることもありますので、
症状が長期にわたる場合には、
ぜひ一度ご相談ください。

SEE YOU
NEXT TIME