

Vol.68

院長 関の

Face to Face

2014年 2月 1日発行

口内炎はひとつでもでき
てしまうと、飲み物や食べ
物がしみたり、何もしなく
ても痛んだりして、気分が
ブルーになります。
口内炎とは口の中や周辺の
粘膜に起こる炎症の総称で
す。歯茎にできれば歯肉炎、
舌にできれば舌炎、唇にで
ければ口唇炎、口角にでき
れば口角炎…と呼ばれ患部
には潰瘍や水泡ができたり
します。

ひとつでも辛い「口内炎」



原因は一般的には、細菌や
ウイルス感染、偏食などに
よる鉄分やビタミン不足、
ストレスや疲労、睡眠不足、
自律神経失調症など内的要
因が考えられます。そのほ
かに、口腔内を噛む、歯ブラ
シなどで粘膜を傷つけてし
まうなど、物理的な刺激に
よる外的要因もあります。
また生理と関連がある場合
は、ホルモンバランスが崩れ、

免疫機能が上手く作動せず、
感染しやすくなるというこ
ともあるでしょう。

いずれにしても、口内炎は
身体の「黄色信号」と考えて
よいのではないでしょうか。
つまり、口内炎ができれば、
単なる口の問題と軽視せず、
少し立ち止まってご自分の
生活を見直して見るチャン
スと考えるてみてはいかが
かと思えます。具体的には、
ストレスをなるべく回避し、
早寝早起きを心がける。食
べ物の消化や栄養バランス
を考える。辛いもの、熱いも
の、タバコ、アルコールを控
える…などの自助努力をし
てみてください。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立
を目指す。タイトルの face to face
は、患者さん自身と向き合って患者
さんの症状と闘うことを願ってつ
けた * 毎月1日の発行です