



2023年3月号

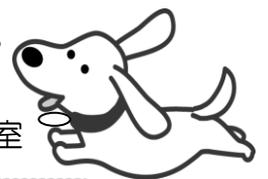
検査室だより

春の陽気を感じて虫たちが土の中から出てきました。啓蟄です。この時期「菰はずし」が見られることもあります。古来よりの風情ある春の風物詩です。私達もコートを脱いで春の日を浴びながら大きく伸びをしてみましょう。

誰もが一度はできたことがある口内炎。痛みがひどくなると、歯磨きや食事のままならなくなります。話をするのもつらい時があります。「塩ぬっときゃーなおるって！」なんて言われて飛び上がるくらい痛かった思い出があります。口内炎の種類はいろいろあって、それによって原因も様々です。一般的に最も多くみられるのが「アフタ性口内炎」です。「白い口内炎」とも言われ、周囲が赤く、円形や楕円形の白っぽい潰瘍です。ストレスや栄養不足による免疫力の低下が原因と言われています。一方「赤い口内炎」と言われる「カタル性口内炎」は、口の中を噛んでしまったり、入れ歯があたったりすることが原因で起こります。他にもカビの一種であるカンジダ菌による「カンジダ性口内炎」や、STD（性感染症）によるもの、アレルギーやニコチンが原因でできるものもあります。生活習慣を整えることで口内炎は予防できると言われています。（いつもいつも同じ話で耳にタコができますね）ビタミン不足が原因とも言われているので食生活を見直すことも大事です。また、口の中を清潔に保つことも効果があると言われています。食後に歯磨きやうがいをするとよいでしょう。市販薬でセルフケアをすることもできますが、2週間以上経っても治らない場合やいくつもできてしまったり、口の中だけでなく唇や口の周りにまで広がっている場合などはかかりつけ医に相談してください。（内科や耳鼻咽喉科でも診てもらえると思います。）また、何度も繰り返してできる場合は早めに受診してください。



春の訪れとともに、ようやくマスクなしの生活がやってきそうです。毎日会っているはずの人も「誰？」なんてこともあるのではないのでしょうか。楽しい春の日になりそうです。



公衆保健協会 検査室

