

# 中川歯科医院 かむかむだより

2020年  
3月号   
No.12

いよいよ3月から東京オリンピック・パラリンピックの聖火リレーが始まります。ところで、聖火はどこから運ばれてくるかご存じですか？聖火はこの3月12日に、古代オリンピック発祥の地ギリシャ・オリンピア市にあるヘラ神殿跡で、古代の衣装に身を包んだ巫女により凹面鏡で太陽光を集めて採火されます。そして採火された聖火は第一聖火ランナーに引き渡され、ギリシャ国内での聖火リレーが開始されるのです。

その後、聖火は船や飛行機で日本に運ばれて3月26日に福島県楢葉町・広野町を出発し、約4カ月間をかけて日本全国を巡ります。1万人もの聖火ランナーが聖火を繋ぎ、7月24日に東京都庁へ到着します。メインスタジアムの聖火台に点火するのは誰なのか、どんな開会式になるのか楽しみです！

さて、春は卒業式や入学式、入社式などのイベントで、人に会ったり写真を撮影する機会が増える時期です。ホワイトニングをするとお顔の印象が明るくなります。一度試してみたいはいかがでしょう？

中川歯科医院からのお知らせ



ホワイトニングをお勧めしています



## \*\*\* 引き続き新型コロナウイルスに注意 \*\*\*

新型コロナウイルスの勢いがおさまりません。インフルエンザと比べて著しく凶悪というわけではありませんが、ワクチンもなく情報が少ないため尚更不安を掻き立てている現状です。

ネットやテレビでも正確とはほど遠い言説が流布しているようですし、デマに惑わされないようにすることが大切です。

この場所を利用してできるだけ正確な情報を発信していきますので参考にしてください。



中川歯科医院

〒300-4408 茨城県桜川市真壁町真壁 179 Tel : 0296-55-1131

## 口内からのSOS？口内炎について

口内炎は1週間～2週間ほどで治ってしまうことがほとんどです。しかし、繰り返しなったり、いくつもできて数週間治らないような場合は、他の病気が関係していることを疑ったほうがよいかもしれません。堀ちえみさんのように口腔ガンの場合もあります。軽く考えて放置せず、早めに歯科医院で診断を受けて適切な治療やケアをすることが大切です。

### ★口内炎の原因は？

- ・食事中や睡眠中に頬や舌をかんだり傷つけてしまう
- ・不規則な生活や睡眠不足、ストレスや過労などによる抵抗力低下
- ・暴飲・暴食など栄養摂取の偏りや細菌やウイルスによる感染
- ・月経前のホルモンバランスの影響



### ★代表的な口内炎は？

#### ■アフタ性口内炎

もっとも多くの人に見られるタイプです。

患部は約2～10mmの楕円形で、表面は白い膜でおおわれて、浅くえぐれているのが特徴です。頬の内側や舌、唇の裏や歯ぐきにできやすく、痛みがあり食べ物がしみます。通常1～2週間程度で自然に治りますが、繰り返しできるものは「再発性アフタ性口内炎」と呼ばれます。

#### ■カタル性口内炎

口の中の粘膜に赤い炎症や斑点、水泡、ひび割れなどの症状がみられるのが特徴です。炎症が強い場合は、表面が白く濁って唾液が粘っこくなり口臭が強くなることもあります。

刺激の強い食べ物がしんだり、ヒリヒリとした痛みを感じやすくなるのも特徴で、腫れにより味覚が鈍ってしまうという症状もあります。

#### ■口腔ガンや舌がん

何週間も治らない口内炎や、舌の脇などに治らないしこりができたら、すぐに検診を受けましょう。

### ★口内炎予防のポイント

#### 1) 口腔内を清潔にしましょう

食事の後には、うがいや歯みがきをしましょう。口内炎予防の第一歩は、口内環境を清潔に保つことです。

#### 2) 栄養バランスの良い食事をとりましょう

ビタミンB群を多く含んだ野菜や果物がおすすです。ビタミンB群は粘膜の修復作用があり、細菌に対する抵抗力も高めてくれます。

#### 3) 規則正しい生活を心がけましょう

夜更かしや不規則な生活をしないようにしましょう。口内炎の発症は、体調とも大きく関係しています。口内炎の予防には規則正しい生活が一番です。



# 中川歯科医院