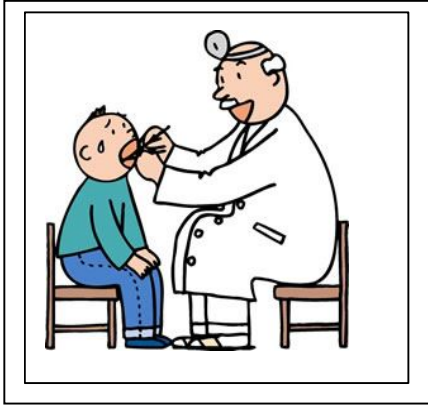


## 口内炎を防ぐ方法とできたときの注意点



口内炎は「**体調のバロメーター**」ともいわれ、体調管理によってある程度予防したり軽減させたりすることができます。



- ① 睡眠時間を十分にとる
- ② ストレスや疲れをためないようにする
- ③ 粘膜保護作用のあるビタミンB群を多く含む栄養バランスのとれた食事を心がける
- ④ 口の中を清潔に保つようにする

口内炎ができやすい人は以上のことに気をつけて生活をしてみて下さい^^

まれではありますが、全身あるいは皮膚科の病気の口腔内症状として口内炎が起こることがあります。自然に治癒する口内炎と、放置すると危険な口内炎がありますので、治りにくい口内炎は要注意です！

### 秋の空

秋の空が高くきれいに見えるのはなぜ？と感じたことはありませんか？大気の気温が低く湿度も低くなるので、空気が澄んで空の色が濃く見えてきます。淡色調より濃い色調の方がよ遠くに感じますよね。秋の空ってきれいでいいですよ。



### ☆質問ボックスの質問より☆

- Q, 親知らずが生えてきました。痛みがなくても抜いた方が良いでしょうか？
- A, 必ず抜かなければならない、というわけではありません。しかし、歯の大部分が歯茎に埋まっていたり、横からはえていたりして、噛み合わせに影響がある場合は抜いた方がよいこともあるでしょう。

### 「インフルエンザ」

最近また新型インフルエンザが流行していますね。お亡くなりになる方も出ていても怖いですよ。感染しないためにも日頃からうがい・手洗いをしっかりしましょう！当院でも消毒液を設置しましたので是非ご利用ください。



インフルエンザは予防からですよ！！



### えっ!!!

プレスパレットを知っていますか？香りのついた歯磨き粉です。なんと31種類もの香りがあり、しかも小容量なので携帯に便利という声も。受付でも販売していますので、気になる方は声をかけて下さい。ちなみに当院ではストベリーや巨峰、グレープフルーツなどの果物系が人気のようです♪みなさんも一度使ってみては？

