



いつのまにか口の中にポツッとできものができる「**口内炎**」

経験したことがある方は多いと思います。口内炎で最も一般的なのがアフタ性口内炎です。

アフタ性口内炎

- 口内の粘膜に直径3～5mmのアフタと呼ばれる白っぽい潰瘍ができ、通常1～2週間程度で治る。繰り返して発生する再発性もある。

その他にも、カタル性口内炎、カンジダ性口内炎、ヘルペス性口内炎などがあります。

口内炎の原因として

- 栄養の偏り • 疲れ • 口の中への刺激や傷 • 睡眠不足 • ストレス
- 入れ歯や矯正器具の不具合 • 胃が弱っている • 喫煙 などが考えられています。



口内炎ができてしまったら

口の中を清潔に保つ

- • • 食事の後は歯磨きやうがいをしましょう。

疲労回復・ストレスの発散

- • • 不規則な生活や寝不足、疲労やストレスによる精神的負荷は、免疫力の低下につながります。ゆっくりと入浴し十分な睡眠をとりましょう。

口の中を乾燥状態にしない

- • • 乾燥した口内は、菌が増殖しやすく口内炎ができやすくなります。水やお茶をこまめに補給する、マスクをする、飴をなめるなどで殺菌作用がある唾液を分泌させ乾燥状態にしないようにしましょう。



休診のお知らせ

2月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

3月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

薬剤師高山のほっとこらむ

お正月に、家族で秋田の湯瀬温泉に行ってきました！

宿泊した湯瀬ホテルは、楽天トラベルの日本の宿大賞TOP47を2017年、2018年と2年連続で受賞したとてもいいホテルです。

ロビーフロアは秋田の森をコンセプトにしており、ラウンジではコーヒー、紅茶、ジュース、スナック類が無料でいただけて、なんとも居心地の良い空間です。

お風呂はサウナ、露天風呂付で、窓からの景色が非常に良くゆっくりくつろげます。

食事は朝・晩ともメインダイニングでのビュッフェスタイルで、秋田の料理やスイーツも充実しておりました。

素敵な宿と最高のお風呂でのんびりと

お正月を過ごすことができました！

皆様におすすめしたい宿です ♨️



あとかぎ

今年、2020年はオリンピックイヤーですね！オリンピックはいつもワクワクしますが、今年は東京開催ということでさらに気持ちが盛り上がります。世界中の人たちがひとつになる、平和の祭典オリンピック！心に残る年になりそうです。体調管理をしっかりとして、心も体も健康な1年となりますように☆