



## 口内炎が、よくできるのはなぜなの

### 口内炎になる原因は、いろいろある

口内炎には、口のねん膜（湿ったうすい膜）が赤くなって、飲食物がしみるていどのものから、水ほうができたり、ねん膜が広いはんにただれるものまであります。

そして、熱が出たり、激しい痛みがある場合があります。

口内炎には、口の中に原因がある場合と、ほかの病気が原因でなる場合があります。

口の中に原因がある場合、歯石や魚の骨などで口の中に傷がつき、その傷から、口の中にいる細菌（小さな小さな生き物）が体に入り、起こります。そのほかには、胃や血液に障害がある場合や、ビタミンの不足、かぜなどで体調の悪いときに、おもに起こります。

口内炎には、なりやすい人となりにくい人がいますが、なぜそうなるか、原因はよくわかっていません。

### 口内炎にかからないようにするには

口内炎になる原因はいろいろあるため、そうならないためには、ふだんからの注意が必要です。歯石がつかないように、歯をよくみがくことや、口の中をいつも清潔にしておくこと、むりをせず、体を休めることや、好ききらいせず何でもよく食べ、バランスのよい食事をとって、体力をつけておくことも大切です。

しかし、もし、口内炎にかかってしまった場合には、病気が原因の場合もあるので、お医者さんへ行って、治りようをしてもらいましょう。（監修・保志 宏）

