

Health News

歯科医師通信

いしい歯科 院長 石井真生



「ストレスと口内炎」

現代社会のなかでは、多少なりともストレスにさらされ、時間的ゆとりもないなど生活改善の必要性も感じている方も多いと思います。ストレスが過度になると自律神経系バランスが崩れ始めます。普段は外から入ってくる敵（バイ菌など）を攻撃し、退治してくれる白血球の仲間の顆粒球が、口の中にいる常在菌（じょうざいきん：すでに住みついている多くの人に共通の病原性のないもの）の集団をも攻撃し始め、口内炎が増える（＝多発性口内炎：いくつものできる痛いやつです）原因をつくります。

また、唾液が減ると歯や食べ物とこすれやすい舌の先やくちびるの横（口角）に口内炎が起き（＝孤立性口内炎）やすくなります。さらに、ストレス下では、唾液の性状も変化する為、口の中が不安定になり、口内炎の発症につながります。

胃腸も口の中と深い関わりがあり、胃の具合が悪

いと腸への負担が高まり、口の中のpH（ペーハー）が乱れ、唾液量も減り、口内炎が出来やすくなります。

自分の口の中のpHは、薬局やネットなどで買えるリトマス試験紙で測ることができます。手順としては、朝食をとる前もしくは食後2時間以上あいた寝る前（歯磨きする前）に行うといいでしょう。

また、ストレスチェックとして、ストレスチェックシートがネットなどでもみられるので、あてはめてみるのもいいでしょう。自分のからだをチェックする事が大切です。仕事上のストレスは、口内炎が治りにくい理由のひとつです。自分の身体にも、可能な限り休息を、そして自律神経のバランスを整えるリラックスを心がけてください。

仕事や勉強の合間の深呼吸だけでも、身体は良い方向にシフトしてくれるはずですよ。



ひだまりサロン

4月13日(木)

10時～12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時～15時 健康体操・カラオケ

4月25日(火)

10時～12時 クレープ作り
13時～15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



弁護士による無料法律相談会(4月)

相談時間 13時～16時(1回30分程度) ※要予約

7日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
14日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
21日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
28日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088

4月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	11日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 幼児歯科検診	25日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	10日(月) ※6日(木) までに予約 24日(月) ※20日(木) までに予約 5月8日(月) ※5月1日(月) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス検診	月曜日～金曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキット倶楽部	4日(火)、7日(金)、11日(火)、 14日(金)、18日(火)、21日(金)、 28日(金) 10:30~11:30 6日(木)、13日(木)、20日(木)、 10:30~11:30	あいくる 夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	17日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約