



お口の健康のために 健保とあなたができること

第8号

健保は2013年度、歯の健康を推進していきます！

よくある お口のトラブル 解決方法



歯科健診で

「つめ物・かぶせ物が取れている」と指摘されている方、結構いらっしゃると思います！もう受診はお済みですか？



つめ物・かぶせ物が取れた、飲み込んだ

【このような場合が考えられます】

- ・ つめ物・かぶせ物のまわりに、**新しいむし歯**ができてしまった
- ・ **物をかんだ**ために、つめ物・かぶせ物が取れてしまった
- ・ 取れた つめ物・かぶせ物を誤って飲み込んでしまった

【解決方法】

- ・ **放置していても、決して治りません。**早めに歯科医院で治療を。
- ・ 誤飲後、**呼吸に異常を感じる場合は耳鼻咽喉科受診**が必要です。

口内炎って痛いですね・・・



口内炎などができた

【このような場合が考えられます】

- ・ 噛んでしまったり、歯ブラシなどで**お口の中を傷つけてしまった**（アフタ性口内炎等）
- ・ 体調不良、お口の中が不衛生などで**細菌・ウイルス感染**を起こした（ウイルス性口内炎等）
- ・ 口の中の**腫瘍や全身疾患**が原因（口腔がんなど）

【解決方法】

- ・ 刺激（タバコ・アルコール・刺激性の食品等）を避け、**口内炎の部分の安静と清潔**を保つとおよそ1-2週間で治ります。
- ・ 市販のうがい薬・トーチ・口内炎用の軟膏を使用することも症状の改善に役立ちますが**改善が見られない場合は受診**を。
- ・ **普段から栄養バランスに注意**しましょう。ビタミン・ミネラルが不足すると、お口の中の粘膜が傷つきやすく、治りにくくなります。特に**野菜・果物をしっかり**摂りましょう。

