

軟膏の塗り方

効果的な塗り方のポイント

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



偏食や体調の変化、歯ブラシでぶつけてしまった、唇を噛んでしまった…など、さまざまな原因で、口内炎はできてしまいます。そして、一度できてしまうと、すぐに治すという方法がありません。

口内炎の傷を保護して痛みを軽減したり、治りを良くする方法として、軟膏をお使いいただく方法があります。軟膏を塗る時には、綿棒を使うと効果的です。

塗り方のポイント

[1] 綿棒の片方に、米粒大の軟膏を取ります。



[2] 唾液で濡れていると軟膏が付きにくい
ため、まず反対側の部分で、口の中の
唾液（水分）を軽く拭きます。



[3] 口の中を乾いた状態にして、軟膏の付いた部分で、口内炎の上に（軟膏を）軽
くのせます。この時には、強く摺（す）り
込む必要はありません。



この方法で、毎食後と就寝前に 3~4 回ほど塗ります。

なお、軟膏を塗っても軽快が見られない場合には、歯科医院にご相談いただくことをお勧めします。

