



## 口内炎



### ★原因★

一番の原因は免疫力の低下です。疲れている時や、風邪をひいている時、炎症を起こしてしてしまいます。他にも、食生活やストレス、睡眠不足、口の中の傷などが原因となります。また、歯の噛み合わせが悪かったり、歯ブラシのブラッシングが強すぎると口内炎ができてしまう事もあります。たいていはそのままにしておいても7~10日程で治りますが、再発することも少なくありません。また、他の病気の症状として出る場合もありますので、気になる時は受診しましょう！

### ★口内炎にはいろいろな種類が★

- ・アфта性口内炎→表面が白く周囲が赤い潰瘍が1~数個できる。最も一般的なもの。
- ・カタル性口内炎→歯で粘膜を傷つけたり、歯列矯正装置や、入れ歯があたる事などにより、赤く炎症をおこすもの。
- ・ウィルス性口内炎→ヘルペスウィルスなどが原因で唇や、口の中の粘膜に小さな水泡ができ、破れてびらんや潰瘍になるもの。
- ・口腔カンジタ→カビの一種であるカンジタ菌の増殖(疲労による免疫力の低下)が原因。口の中に白い苔状のものができ、放っておくと口全体に広がるが痛みはありません。まれに粘膜が赤くなる場合もあります。

### ★予防と改善★

- ①まずは口の中を清潔に！毎食後に歯磨きや、うがいで常に清潔にする。また口が乾かないようにする。
- ②バランスのよい食生活を！特に緑黄色野菜のビタミンB、Cをたくさん摂り、免疫力をアップさせる。
- ③疲労、ストレスを溜めない！ゆっくり休養をとって、睡眠を十分に。
- ④虫歯と入れ歯、差し歯などに注意する。
- ⑤口腔内を傷つけないように注意する。
- ⑥禁煙し、アルコールは控える。



### ※『口内炎は疲れのサイン！』

それでも口内炎ができてしまったら「睡眠は十分か？」「栄養バランスはとれているか？」「ストレスは溜めていないか？」など日ごろの生活を見直してみましょう。そうすると口内炎は厄介者どころか、無理をしないように警告を発してくれる存在！！口内炎ができたなら日常生活と健康を見直してみましょう。

### ★口内炎になった時に必要な栄養素★

抵抗力を高めるビタミンA、Cや、たんぱく質、疲労回復に役立つビタミンB群などを含む食品をしっかり摂ることがポイントです。また体の調子を整えるミネラルなども必要です。

- ・**ビタミンA**→ホウレン草、人参、レバー、かぼちゃ
- ・**ビタミンC**→イチゴ、キウイ、ブロッコリー、じゃがいも
- ・**ビタミンB群**→納豆、レバー、発芽玄米
- ・**ミネラル**→昆布、ワカメ、ひじき、胡麻、貝類 など…

### ★口内炎ができてしまった時食事の際に気をつけたいポイント★

- ・冷たすぎず、熱すぎず、人肌程度の温度で食べましょう。
- ・辛い香辛料やタバコ、アルコールなどの刺激物は避けましょう。
- ・具は小さめに切ったり、やわらかく煮込むなどして食べやすくなるよう工夫しましょう。

