

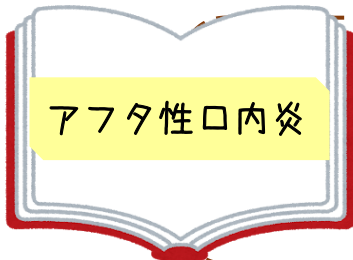
栄養ニュース



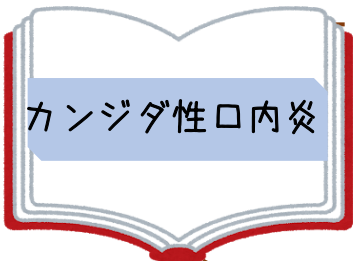
いつのまにか口の中にポツッとできものができる「口内炎」を経験したことがある方は多いのではないのでしょうか。口内炎ができるとしみたり、痛みが続いたりして、食事や会話をするのもつらいですね。今回は口内炎ができにくい健やかな口内環境に取り組んでみましょう♪

口内炎の種類

他にも、アレルギー性口内炎やニコチン性口内炎などがある。最も一般的なのがアфта性口内炎



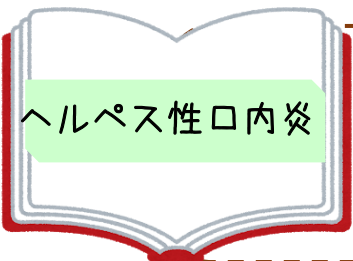
- 口内の粘膜に直径約3～5mmのアфтаと呼ばれる白っぽい潰瘍ができ、通常1～2週間程度で治る。
- ウイルス、細菌、アレルギー、免疫力の低下、ストレスなどが原因と考えられている。
- 繰り返し発生し、再発性もある。



- 口腔内に常にいるカンジダ菌が増殖して起こる。
- 頬の内側や唇の裏側などに白い苔のような膜が付着し、はがすと赤く腫れたり、出血したりする。
- 免疫の低下、口の中の乾燥や不衛生であることが原因で菌が増殖する。また、ステロイド薬などの長期投与によって起こることがある。



- 頬の内側を噛んだ、食べ物によるやけど、入れ歯や矯正器具などの不具合など物理的な刺激によって口の中の粘膜が傷ついて炎症、ひび割れ、斑点、水疱ができることがある。
- 痛みはほぼないが口臭がでてくることがある。



- 単純ヘルペスウイルスの感染によって起こるウイルス性口内炎の一種。
- 乳幼児に多く見られ、口の粘膜上の水疱、歯茎の炎症、発熱といった症状が現れる。痛みのため、食事や水分が十分に摂れないこともある。

栄養の偏
喫煙

入れ歯の不具
睡眠不足

口内の汚れ、乾
疲れ

ストレス
口内への刺激や傷

⇒体が疲れているとできやすいので、リフレッシュすることも大切!



口内炎ができてしまったら…？

その1 口の中を清潔に保つ

⇒食事の後は必ず歯磨きやうがいをしましょう。
口の中を不衛生な状態にしておくと、
常在菌の増殖により口内炎が治りにくくなります。



その2 十分な睡眠の確保

⇒不規則な生活や寝不足は、免疫力の低下につながります。ゆっくりと入浴し、
十分な睡眠をとりましょう。



その3 薬を上手に使う

⇒ビタミン剤（特にビタミンB群）を活用して栄養補給をするほか、医師や薬剤師に相談のうえ、飲み薬や塗り薬を活用することで効果的に治療を行うことができます。



その4 口内を乾燥状態にしない

⇒乾燥した口内では、菌が増殖しやすく口内炎が
できやすくなります。水やお茶をこまめに補給
する、マスクの着用、飴をなめるなどで殺菌作用
がある唾液を分泌させ、乾燥状態にしないようにしましょう。



その5 疲労回復・ストレスの発散

⇒疲労やストレスも免疫力の低下を招きます。
このような時は免疫力の維持や粘膜保護の役割
をするビタミンB群の消費が大きいです。
また、ストレスによって唾液がでにくくなり
口内が乾燥しやすくなります。



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →