



## 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、炎症を起こしてしまいます。他にも、食生活のストレス、睡眠不足、口の中の傷などが原因になります。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出来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、再発する事も少なくありません。

他の病気やお薬の副作用の場合もありますので、気になる時は受診しましょう。



### ●口内炎の種類

- ・アフタ性口内炎・・・表面が白く周囲が赤い潰瘍が、1~複数個できる。最も一般的。
- ・カタル性口内炎・・・歯で粘膜を傷つけたり、歯列矯正装置や、入れ歯が当たる所が赤く炎症したもの。
- ・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、敗れてびらんや潰瘍になるもの。
- ・口腔カンジダ・・・カビの一種であるカンジダ菌の増殖（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なし。まれに粘膜が赤くなる場合もあります。



### 予防と改善

- ・口の中を清潔に！毎食後に歯磨きや、うがいで常に清潔に、口が乾かないようにする。
- ・バランスのよい食生活、特に緑黄色野菜のビタミンB、Cを摂り、免疫力をUPさせる。
- ・疲労、ストレスを溜めない！ゆっくり休養をとって、十分な睡眠を。
- ・口腔内を傷つけないように注意する。
- ・禁煙し、アルコールは控える。



### 口内炎は疲れのサイン？！

『睡眠は十分か？』『栄養バランスはとれている？』『ストレスが溜まっていないかな？』

口内炎が出来てしまったら日ごろの生活を見直してみましょう。厄介な口内炎は実は、無理をしないように警告を発してくれているのかもしれないね。

### 口内炎によい栄養素

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事がポイントです。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

ほうれん草、人参、レバー、かぼちゃ

#### ビタミンC

いちご、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



この時期、夏の疲れが出やすかったり、秋は空気が乾燥したり、日中と朝夕の温度差があったり、口内炎ができやすい季節です。

早めの予防で食欲の秋、収穫の秋、いろいろ美味しいこの季節を楽しんでくださいね。

旬の野菜は季節外れのものに比べて栄養価が高いため、ぜひぜひ食卓にとり入れてください☆彡