



# 健康コラム

1.2月号



誰だってきっと1度はできたことがあるイヤ~なやつ…



## 口内炎の食事について



みなさん、口内炎ができてしまった経験はありますか？

口内炎ができた場所によっては、  
痛くて食事がきちんと摂れない、飲み物が飲みにくい  
喋るのさえ辛いことがありますよね…。



日常生活に**ストレス**を与えてしまう口内炎。



日頃から口内炎ができない生活習慣や食習慣作りから  
口内炎ができてしまった時になるべく早く治す方法  
又、悪化を防ぐ方法を紹介したいと思います。

## 口内炎とは？

口腔内や口唇、舌の粘膜に炎症が生じ  
水泡やただれ、潰瘍、白苔などの粘膜病変を応じるものを口内炎という。

### 【口内炎の発症原因】

アフタ性口内炎…一般的によくみられる口内炎。

過労やストレス、免疫力の低下、睡眠不足、栄養不足などが原因。

カタル性口内炎…入れ歯や矯正器具が触れて刺激になってしまったり、  
誤って頬の内側を噛んでしまったり、物理的な刺激が原因。

その他にもウイルス・細菌・真菌が原因による口内炎、  
疾患・薬の副作用が原因による口内炎、タバコが原因による口内炎など  
さまざまな原因により口内炎ができます。

痛みの有無など発症原因によって大きく異なり、数日で治る軽度なものから  
重篤な全身疾患に起因するものまで多岐にわたります。

# 口内炎ができてしまった時早く治すためにできること

## 生活編

### ① 歯磨き・うがい

毎日食後に歯を磨く、頻繁にうがいをするにより口腔内を清潔に保つことができます。

うがいは“ガラガラ”ではなく“ブクブク”を行うことにより口内炎の予防にもなります。

※市販のうがい薬などを使いうがいをすれば細菌やウイルスの繁殖をおさえてくれます。



ガラガラうがい



ブクブクうがい

### ② 身体を休ませる

睡眠不足は免疫力低下につながります。免疫力が低下すると口内炎以外にも風邪をひきやすくなったりと不調に繋がります。なるべく深夜0時前には就寝できるようにし睡眠時間を確保しましょう。



### ③ 口腔内の乾燥を防ぐ

乾燥していると細菌が繁殖しやすい環境になってしまいます。こまめに水分補給を行いましょう。

※アルコール・熱いもの・冷たいものなど

刺激が強い飲み物は口内炎の悪化につながるため控えるようにしましょう。



### ④ 身体を温めすぎない

口内炎で炎症がある場合、身体を温めすぎると血行がよくなり炎症部分の痛みが増してしまうことがあります。

長時間の入浴や過度のアルコールは避けましょう。



2週間たっても治らない、どんどん大きくなっていく、数が増えるなどいつもと様子が違う場合  
受診しましょう



# 口内炎ができてしまった時早く治すためにできること

## 食事編

### ①水分が多い食事にする

ぱさぱさとした食事は口腔内を傷つける可能性があります。同時に熱すぎる、冷たすぎる料理は刺激になるため避け、柔らかくて口当たりが良いものを選びましょう。

### ②固いもの、弾力があるものは避ける

噛む回数が増えることで、口内炎がある場所を刺激してしまったり、頬の内側を噛んでしまいやすくなります。



### ③予防にもおすすめ★ハーブティー

セージ×エキナセアのブレンドハーブティー

セージ…殺菌力が強い、口内炎予防  
エキナセア…免疫力向上



うがいもおすすめ☆



マロウブルーのハーブティー

マロウブルー…炎症を起こした粘膜の保護

## 口内炎があるとき避けたい料理

### 【熱い料理】

口内炎ができた場所によるが刺激になってしまうため人肌程度にする



### 【辛い料理】

辛味は食欲増進に繋がるため適度に利用しましょう



口内炎の種類によってはご自身の対処とドラッグストアなどで売っている市販薬を併用してみましよう。



# 日頃から口内炎ができないように心がけること

## ①口腔内を清潔に保つ

▶ 歯磨き、ブクブクうがい

## ②規則正しい生活

▶ 早寝早起き、食事はバランス良く



## ③ビタミンB群・ビタミンC・ビタミンA

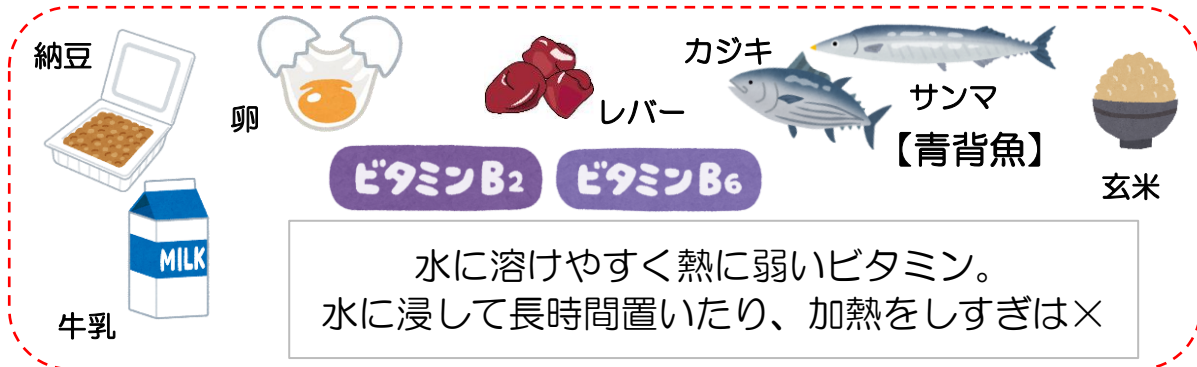
▶ 【不足すると口内炎に繋がるビタミン】

ビタミンB群…皮膚や粘膜の健康維持・改善

▶ 【細菌に対する抵抗力をつける】

ビタミンC…免疫力アップ

ビタミンA…粘膜に働き、細菌から守る



「お口の健康は全身の健康の源」日頃から気をつけましょう！！

[参考文献] 栄養素キャラクター図鑑/田中明・ 蒲池桂子  
日本歯科衛生士会HP  
抗がん剤・放射線治療と食事のくふう/女子栄養大学出版