



今回のテーマ 口内炎 (アフタ性口内炎)



口内炎は、口の中の粘膜に起こる炎症で、口腔の病気のなかでも多くみられるものです。
痛みで食事や会話など日常生活に支障をきたしかねません。
日々の生活習慣や食事で予防していきましょう。

『口内炎』とは？



「口内炎」とは、口の中や周辺の粘膜に起こる炎症の総称です。
一般的にもっとも多くみられるのが円形で白っぽい「アフタ性口内炎（潰瘍性口内炎）」です。
外的刺激によって起こる「カタル性口内炎」、ウイルスが原因で起こる「ウイルス性口内炎」があります。
その他にも、特定の食べ物や薬物、金属が刺激となってアレルギー反応を起こす「アレルギー性口内炎」、喫煙の習慣により口の中が長期間熱にさらされることにより起こる「ニコチン性口内炎」などもあります。
生活に支障がある場合や、再発を繰り返す時は、医療機関で適切な治療を受けることが大切です。

『口内炎』の原因

口内炎の原因は現在のところ、はっきりわかっていませんが、原因として以下のことが考えられています。

- 口腔粘膜への物理的な刺激
- ウイルスやカビなど感染によるもの
- 代謝、栄養の障害（ビタミンB2や鉄分などの不足）
- 睡眠不足・過労・ストレスなどによる自律神経異常
- 口腔内の不衛生
- その他（アレルギー・内分泌疾患など）



『口内炎』の予防方法

バランスの摂れた食事



偏った食事は、口内炎の大きな原因のひとつです。
皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB2・B6・Cが不足すると、口内炎になりやすくなります。
口内炎の時は、体の抵抗力を高めるビタミンAやビタミンCを含む食品も、いっしょに摂るようにしましょう。
いろいろな食品をとりいれて、「バランスの摂れた食事」を心がけましょう。

● ビタミンB2

皮膚や粘膜の保護、炎症を抑え、エネルギーの再生や代謝など促進する働きがあります。
うなぎ・さば・レバー・牛乳・乳製品・チーズ・卵・納豆・きのこ、などに多く含まれます。

● ビタミンB6

皮膚・粘膜の強化、炎症抑える働きがあります。タンパク質の代謝を促す働きがあり、免疫力をあげる効果も。
マグロ・カツオ・鶏ササミ・レバー・赤ピーマン・キャベツ・バナナ・ゴマ・ピスタチオなどに多く含まれます。

● ビタミンC

傷や炎症を直す働きがあり、ストレスに対する抵抗力を高めたり免疫力を高める働きがあります。
ピーマン・パセリ・芽キャベツ・ブロッコリー・じゃが芋・いちご・オレンジなどに多く含まれます。



●ビタミンA

粘膜や皮膚の新陳代謝を活発にして、粘膜や皮膚を健康に保ちます。
油との相性の良いビタミンなので、炒めたり、油分を含む食品と一緒に摂ると、吸収が良くなります。
鶏レバー・豚レバー・卵黄・あんこう肝・うなぎの蒲焼などに多く含まれます。

★ビタミンB群は水に溶けやすい性質があるためです。なるべく生のまま食べたり、汁物や煮物の味付けを薄味にして、汁ごと栄養を摂るようにしましょう。
また、甘い食べ物やアルコール類、糖質の多い食べ物は体内で分解する時に、ビタミンB群を大量に消費してしまうので摂りすぎには注意しましょう。



調理のポイント

●柔らかく水分の多く口当たりのよい食事にする

柔らかく水分の多い食べ物は噛むことを減らすことができるため、口の中を傷つける可能性が少なくなります。
裏ごしや、煮込み時間や茹で時間を長くするなど、柔らかく調理しましょう。

また、魚は焼き魚よりも煮魚、野菜も炒めるよりも煮物や汁物に、肉は肉団子にしてあんかけやソースのとろみで食べやすくなります。

他にも、ゼリーで固めたり、茶わん蒸しや冷奴、卵豆腐なども口当たりがよく、おすすめです。

●食事は人肌の温度にする

熱すぎると、熱によって患部が刺激されるため、人肌程度の温度にしましょう。



●刺激物は控える

唐辛子やワサビ、胡椒などの香辛料や酢などの酸味の強い調味料は傷口を刺激して痛みが増すことがあります。

●弾力のある食品は控える

イカやタコ、貝類の硬く弾力のある食品は噛む回数が増えることで口の中に刺激することがあります。

●硬い食品は控える

せんべいやトーストやフランスパン、揚げ物の衣など、硬い食品は患部を刺激することがあります。

★痛みが強すぎて食事が摂りにくい場合は、何度かに分けて食べることもおすすめです。
また、エネルギーや栄養素を補うゼリーやドリンクの栄養補助食品も上手にとりいれてみましょう。



日常生活の予防

●ストレス、疲労を溜め込まない

ストレスや疲労の蓄積は、体内のミネラル・ビタミンを奪って免疫力を低下させ、体調不良を引き金となります。
睡眠時間を十分とり、ゆっくり体をやすめましょう。

ストレス解消法を見つけて、気分転換することが大切です。ストレス解消は、口内炎を防ぐだけでなく、他の健康面にもいい影響を与えてくれます。

●口腔内を健康・清潔に保つ

口の中に汚れがたまると、雑菌が繁殖し、口内炎ができやすくなるので、口腔内の清潔を心がけ、なるべく食後には歯磨きをしましょう。

また、強いブラッシングでの歯磨きは、口の中(粘膜)を傷つけてしまいます。やさしく磨きましょう。
口内炎の痛みが強く歯磨きが難しい時は、うがいなどによりできるだけ清潔に保ちましょう。

★症状が長引いたり悪化したり、気になる症状がみられたりする場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)リアリス 双葉薬局グループ 担当栄養士：三井

