

第21回 口内炎



口の中がひりひりしたり食べ物が染みるなどの不快感が伴う口内炎。栄養の偏りや高熱が続いてビタミン不足になったとき、ストレス・睡眠不足などで体力が低下しているとき、自律神経のバランスが乱れているときなど体が弱っているときにできやすくなります。また乱暴な歯磨きや指しゃぶり、口の中の不潔が原因になることもあります。ストレスや疲れを感じたらゆっくりと休んだり、ほどよい気分転換をこころがけましょう。また、口の中を清潔に保つために時々のおうがいや食後の歯磨きをして口の中を乾燥させないようにしましょう。

口内炎は軽症であれば1~2週間ほどで治ります。症状が長引く場合や普段とは異なる異常を感じたときは受診しましょう。

とりたい栄養素と食材

口内炎ができる原因の一つにビタミン不足があげられるようにバランスのよい食事をとることは口内炎の治りを早めて再発防止にもつながります。緑黄色野菜たっぷりの料理とともにバランスのとれた食生活を心がけましょう。

★ ビタミン B2・B6

ビタミン B2 はレバー・いくら・卵・納豆・牛乳などに、ビタミン B6はさんま・鶏ささみ肉・にんにく・バナナなどに含まれています。



★ ビタミン A

植物性のビタミン A はモロヘイヤ・かぼちゃ・ほうれん草・人参などに、動物性ではレバーやうなぎなどに豊富です。

★ ビタミン C

野菜ではブロッコリー・小松菜・パプリカ・トマトなどに多く含まれます。みかん類やキウイ・いちご・柿などの新鮮な果物にも豊富です。

★ 葉酸

びらんなど痛みの強い口内炎にはビタミン B 群と一緒に葉酸をとると回復が早まります。モロヘイヤやブロッコリー・ほうれん草・菜の花などの緑黄色野菜、レバーなどに豊富です。

料理をするときの注意！

痛みのある間は硬いもの・熱過ぎるものや冷たすぎるもの・味の濃いもの・酸味の強いもの・香辛料などの刺激物は避け、スープ煮・オムレツ・雑炊・煮込みうどんなど口あたりがよい料理を用意します。また材料は小さめに刻み、絡みやすく飲み込みやすいよう料理にトロミをつけるとよいでしょう。アルコール・タバコ・糖分の多いお菓子も控えましょう。口内炎改善に必要なビタミンを壊してしまいます。

ビタミン B2 を多く含む食品



ビタミン A を多く含む食品



ビタミン C を多く含む食品

