



新たな年を迎え新鮮な気持ちでお過ごしのことと思います。新年は家族や皆で集まる機会が増えいつも以上に食事が美味しく感じられるものです。しかしせっかくの食事なのに「口内炎が痛く食べづらい！」という経験はありませんか？今回は口内炎予防についてご紹介します。

## 口内炎とは

口内炎とはほおの内側や歯茎などの口の中や、その周辺の粘膜に起こる炎症の総称です。

その中で特定の場所にできる場合は、歯茎にできれば「歯肉炎」、舌にできれば「舌炎」、唇にできれば「口唇炎」、口角にできれば「口角炎」と呼ばれます。患部は潰瘍(粘膜がえぐれてできる穴)や水泡になったりします。

## 口内炎の原因

口内炎の原因は様々ですが、次の3つが代表的な原因と考えられています。

### ●アフタ性口内炎

一般的に最も多く見られる口内炎です。原因ははっきり分かっていませんがストレスや疲れによる免疫力の低下、睡眠不足、栄養不足(ビタミンB2が欠乏すると口内炎ができます)などが考えられます。普通は10日～2週間ほどで治ります。若い人に多くできる傾向があります。

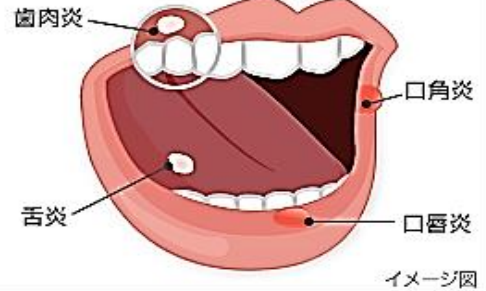
### ●ウイルス性口内炎

単純ヘルペスウイルスが原因の「ヘルペス性口内炎(口唇ヘルペス)」や、カビの一種であるカンジダ菌が原因の「カンジダ性口内炎」などがあります。発熱や強い痛みを伴うことがあります。

### ●カルタ性口内炎

入れ歯や矯正器具が接触したり、頬の内側をかんでしまった時の細菌の増殖、熱湯や薬品の刺激などが原因で起こる口内炎です。唾液の量が増え口臭がしたり口の中が熱く感じることもあります。又味覚がわかりにくくなる場合もあります。

【いろいろな口内炎】



イメージ図

## <口内炎予防のポイント>

### ①バランスのとれた食生活

偏った食生活によるビタミン不足で口内炎が発生する場合があります。特にビタミンB2、B6、Cは積極的に補いましょう。

#### <ビタミンB2>

皮膚、粘膜の健康維持を助けます。

豚肉、レバー、卵、納豆、乳製品、葉菜類などに多く含まれます。ビタミンB2は熱には強いものの、水や煮汁に流れ出ますので調理した煮汁ごと利用しましょう。

#### <ビタミンB6>

免疫機能の維持に関わり、皮膚や粘膜を正常に保ちます。

かつお、まぐろ、レバー、果物ではバナナに多く含まれます。

#### <ビタミンC>

コラーゲンの合成に関わり皮膚を正常に保ち、出血を防止します。

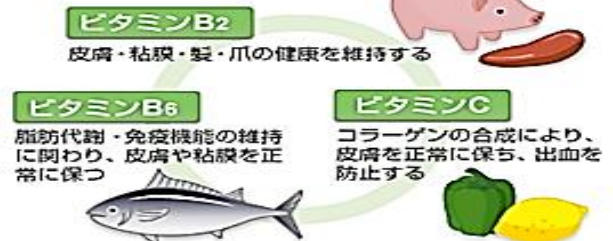
柑橘系の果物、ピーマン、パセリ、ゴーヤなどに多く含まれます。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、出来るだけ新鮮な生で食べるのが良いです。ポイントはゆすぎたり、水にさらしすぎないことです。

### ②免疫力をアップさせる

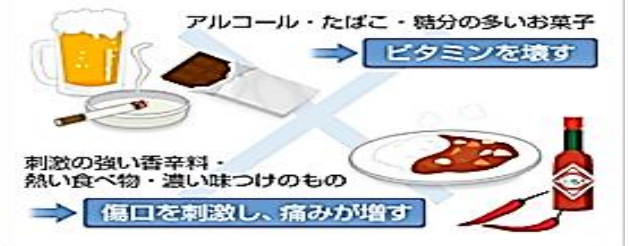
口内炎は体調のバロメーターともいわれます。風邪や疲れなどで免疫力が落ちていると口内炎になりやすくなります。

ストレスを感じたらゆっくりと休み、夜更かしや不規則な生活を送らないよう留意しましょう。

【積極的に摂るもの】



【控えるもの】



### ③口内環境を整える

口内の常在菌が増殖することにより、口内炎ができる場合もあります。毎食後は歯磨きやうがいをして口内を清潔に保ちましょう。

口内が潤っていると粘膜の免疫力が低下し口内炎になりやすいといわれています。水やお茶で口内を潤わせたり、飴やガムなどで唾液を分泌させましょう。

全国の医療機関の処方箋を受付いたします  
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL0966-42-6900 FAX096642-6910

★今月の担当は、薬剤師原口です★

謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中は、ご厚情を賜り厚く御礼申し上げます

本年も皆様の健康維持のお手伝いが出来れば

職員一同努めて参ります

何卒宜しくお願い申し上げます

