



口内炎について

口内炎は、口の中の傷や栄養バランスの偏り、過度のストレスが原因で、口の中の粘膜に起こる一種の炎症症状です。見た目は、赤い癬痕状または白い水ぶくれ状となり、痛みを伴うこともあります。また、一度に複数個発生する場合がありますが、一般的には、2週間程度で自然治癒します。ただし、口内環境や体調により、完治が長引くこともあります。

【主な口内炎の種類】

- **アフタ性口内炎**…最も多くみられるタイプで、白い癬痕が特徴です。ストレスなどが有力な原因に考えられています。
- **カタル性口内炎**…歯や外傷性の刺激などによって発生するとみられ、赤い癬痕が特徴です。
- **ヘルペス性口内炎**…生後6ヶ月以降の乳幼児に多くみられる口内炎で、多くは近親の大人からの感染が原因として発生します。
- **カンジタ性口内炎**…口中常在細菌の一つであるカンジタ菌により発症します。抵抗力や免疫力の低下が大きな原因です。白い苔状のものが張り付く様にできて痛みはあまりなく、放っておくと口全体に広がる場合があります。

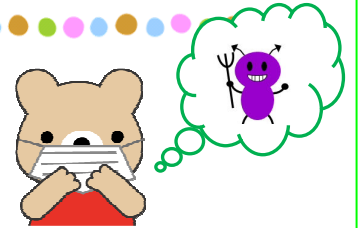
【口内炎の予防と改善】

- ① うがいや歯磨きで口内洗浄をすることにより、清潔にしましょう。
- ② 疲労やストレスは、免疫力をおとししてしまいます。睡眠や休養を十分取りましょう。
- ③ ビタミンB群やCを含む食品(緑黄色野菜)や鉄分を取って、粘膜の再生力を高めましょう。サプリメントを活用することもできます。
- ④ ドライマウスは、粘膜の機能低下をまねきます。十分咀嚼して食事を取りましょう。シュガーレスガムを噛むことで唾液の分泌を促進することもできます。
- ⑤ 出来てしまった口内炎には、民間療法として、ビタミンBを多く含み患部のコーティング効果のあるハチミツを塗る方法もあります。
- ⑥ 医師や薬剤師に相談して、口内炎専用の軟膏や口内炎パッチなどの薬で治療することも考えましょう。
- ⑦ 口内炎と似た症状を示す病気もあります。心配な時は、病院を受診して下さい。



免疫力アップで風邪予防!!

免疫力とは、風邪のウイルスや細菌、ストレス、疲労などから身体を守ってくれる力のことです。つまり、「健康な状態を維持しよう」とする抵抗力のことで、身体のあちこちで機能しています。免疫力が十分に働いていれば病気にかかりにくく、病気になったとしても早く健康な状態に戻るよう力を貸してくれるのです。免疫力アップのための食生活のポイントをご紹介します。



免疫力を強化・正常化する食材

ビタミンC…いちご、キウイ、キャベツ、アセロラ、柿
βグルカン…しいたけ、まいたけ、エリンギ、しめじ
ポリフェノール…大豆、春菊、ぶどう、れんこん
イソチオシアナート…ブロッコリー、キャベツ、かぶ
アリシン…にんにく、玉ねぎ、にら、長ねぎ

身体を守る粘膜を鍛える食材

ビタミンB群…玄米、レバー、魚介類、肉、牛乳 等
βカロテン…人参、ほうれん草、かぼちゃ等の緑黄色野菜
リコピン…トマト
ビタミンE…うなぎ、たらこ、アーモンド、かぼちゃ 等
ビタミンA…レバー、あんこう肝、うなぎ、人参 等

大切な栄養素

★ たんぱく質 ★

免疫力を正常に働かせるために必要な栄養素です。特にアジ、さば、マグロ等の魚が良質なたんぱく源になります。加熱によって栄養素が損なわれて、酸化もしやすくなるため、できるだけ新鮮なものを生で食べると良いでしょう。肉は、脂分を落とす工夫をしたり、野菜と一緒に摂るようにしましょう。

★ 亜鉛 ★

たんぱく質の合成や、新陳代謝に関わる栄養素です。不足すると免疫機能が低下し、風邪をひきやすくなります。かきなどの魚介類、レバー、牛肉、ラム肉、納豆、チーズ、大豆製品などに多く含まれます。



通常、免疫力は20~30代がピークで、その後は年をとるとともに低下していきます。免疫力の低下は、風邪だけでなく、その他の病気を引き起こす原因にもなります。食事だけでなく、生活習慣や環境も見直して、病気に負けない体力作りをしていきましょう。

