



口内炎 食生活ポイント

“疲れがたまってくると、口内炎ができてしまって辛い”といったことはありませんか？口内炎の原因は、口の中にできた傷やストレスなど様々ですが、食生活の面では主にビタミン B 群の不足が挙げられます。ビタミン B 群をしっかりとって口内炎を予防しましょう。



口内炎になると...

口内炎とは、舌や歯茎、唇やほおの内側などの口内の粘膜に起こる炎症性疾患です。口内炎になると、食べ物や飲み物がしみることで食欲が低下したり、口が動かしにくくなったりします。

さらに悪化すると、食べる量が減り体力の低下につながる場合や、イライラや不眠といった大きなストレスにつながる場合があります。



口内炎の原因

①物理的刺激で口内に傷ができる

口の粘膜を誤ってかんだり、熱いものを食べてやけどするなど、刺激により口内が傷つけられると起こります。



②口内の細菌やウイルスが感染

唾液の分泌が低下したり、口の中の衛生状態が良くないと、細菌やウイルスが繁殖しやすくなります。又、歯磨きやうがいなどを怠ると、細菌やウイルスが口内の小さい傷に感染し口内炎がでやすくなります。

③全身の健康状態も大きく影響

病気や過労、睡眠不足、栄養バランスの乱れといった全身の健康状態も口内炎の引き金になります。



※口内炎の多くは 1~2 週間で治りますが、長引く場合は他の病気の可能性もあります。気になる場合は医療機関を受診しましょう。

口内炎の食事のポイント

口内炎を防ぐ栄養素



ビタミンを積極的にとりましょう。

ビタミン B 群

ビタミン B 群は、エネルギー代謝を促し、皮膚や粘膜の健康を保つ栄養素です。ビタミン B 群は水に溶けやすいため、炒める、蒸す、レンジで加熱するなどの調理法を活用するとよいでしょう。

動物性食品
(レバー、肉、魚)
野菜など



ビタミン A・C

ビタミン A・C は皮膚や粘膜のバリア機能を高め、健康を守る手助けをしてくれます。

ビタミン A
緑黄色野菜など



ビタミン C
野菜、果物など



《症状を悪化させやすい食べ物》

口内炎を刺激しやすいもの

- 濃い味付け
- 酸味のつよいもの
- 辛いもの
- かたいもの
- 熱いもの



《症状を悪化させない食べ物》

口内炎を刺激しにくいもの

- うすい味付け
- やわらかく煮る
- 細かく刻む
- とろみをつける
- 人肌程度に温める



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



うがい・歯みがきも効果的

できてしまった口内炎を早めに治すには、うがいや歯磨きをこまめに行き、口の中をきれいに保つことが大切です。やわらかめの歯ブラシで優しくブラッシングしましょう。さらにうがい薬*を使ってうがいをすれば、細菌やウイルスの繁殖を抑えてくれます。



*うがい液や洗口液は刺激の少ないノンアルコールタイプがおすすめです。

参考：栄養の基本がわかる図解事典(成美堂出版)



株式会社 **オオノ**

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283