

# ～ 水しぶき知っとく情報 ～



かつばの知恵袋

## 『口内炎』こうないえん について

### ◆口内炎は口のまわりにおこる炎症

口の中は、食事をしたり、呼吸をしたり、しゃべったりするために常に外部と接しており、細菌・ウイルス・ほこりなどが付着・侵入する可能性の高い部分です。「口内炎」とは、ほっぺの内側や歯ぐきなどの口の中や、その周辺の粘膜に起こる炎症の総称です。

### ◆口内炎の原因はさまざま

原因はさまざまですが次の3つが代表的な原因だと考えられています。

- 疲労や免疫力の低下が原因と考えられる「アフタ性口内炎」
- ウイルスや細菌の増殖が原因の「ウイルス性口内炎」
- 物理的刺激によって起こる「カタル性口内炎」とされています。

一般的に多くみられるのが「アフタ性口内炎」です。原因ははっきりわかっていませんが、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)などが考えられています。

### ◆口内炎が起こるしくみ



### ■予防するには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、口内炎が発生することがあります。緑黄色野菜たっぷりのバランスのとれた食生活を心がけましょう。またサプリメントなどでビタミン B2・B6・C を積極的に補って、免疫力を高めましょう。

[積極的に摂るもの]

- ビタミンB2**  
皮膚・粘膜・髪・爪の健康を維持する
- ビタミンB6**  
脂肪代謝・免疫機能の維持に関わり、皮膚や粘膜を正常に保つ
- ビタミンC**  
コラーゲンの合成により、皮膚を正常に保ち、出血を防止する

[控えるもの]

アルコール・たばこ・糖分の多いお菓子

刺激の強い香辛料・熱い食べ物・濃い味つけのもの

→ ビタミンを壊す

→ 傷口を刺激し、痛みが増す