

～ 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。

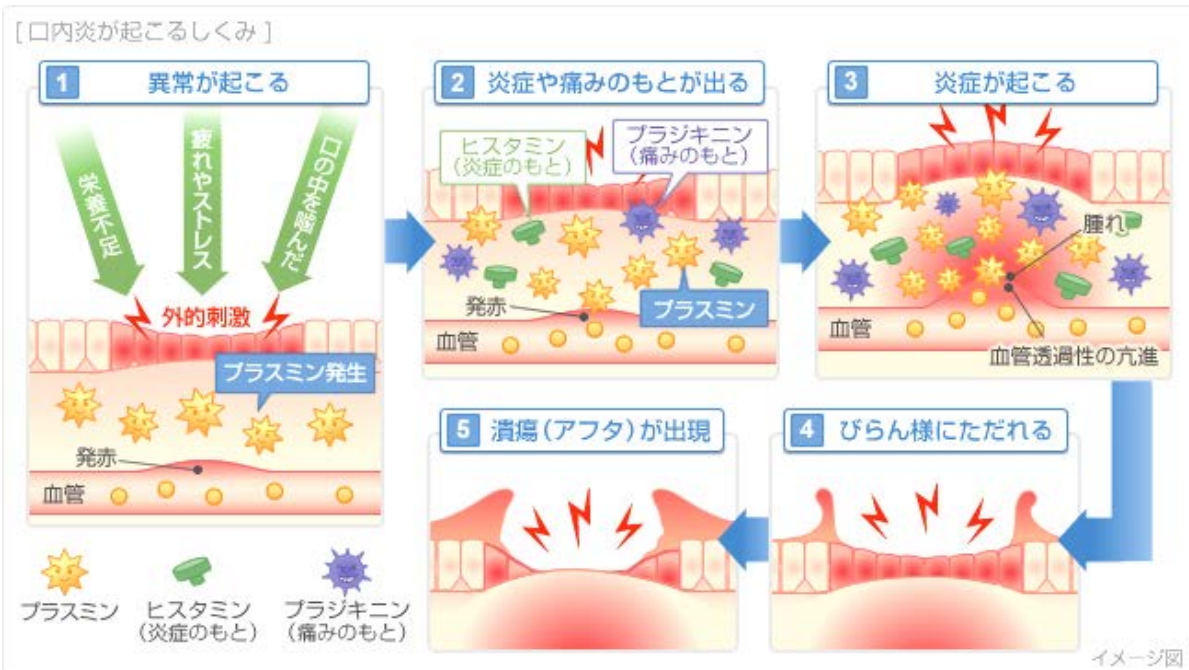
◆口内炎の原因はさまざま

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。

