安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 1 0 7 (8月)

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、口内炎についてです。

口内炎とは

口内炎は、口内の粘膜に起こる炎症の総称です。 頬や唇の裏の粘膜、のど、舌など、口内のあらゆる粘膜にでき、 痛みや不快感から生活の質を低下させます。

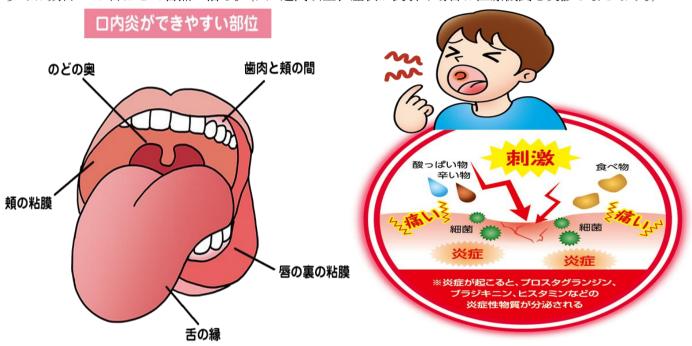
口内炎の特徴

頬や唇の裏の粘膜、のど、舌など、口内のあらゆる粘膜にできる。

痛みや不快感から、食事がつらい、会話がおっくう、気持ちが落ち込むなど生活の質を低下させる。

ストレスや疲れがたまって抵抗力が低下した時などに起こりやすい。

多くは数日~10日ほどで自然に治る。(※2週間以上、症状が長引く場合は医療機関を受診しましょう。)



口内炎の主な種類

円形で白っぽい最も一般的なアフタ性は、ストレスや疲れがたまって抵抗力が低下した時などに起こりやすい。 その他、入れ歯の不具合など外的刺激が原因の外傷性、 カンジダ菌によるカンジダ性がある。

口内炎の種類とその原因

口内炎はアフタ性口内炎、外傷性口内炎、ヘルペス性口内炎、 カンジダ性口内炎に分類されます。 これらのうち、最も多く見られるのが、アフタ性口内炎です。 口内炎の原因には免疫力の低下、外的刺激、ウイルス感染などがあります。

アフタ性口内炎

特徴 円形または楕円形の白っぽい潰瘍で、最も一般的な口内炎。

原因 免疫力の低下 栄養障害、ストレス、疲労、睡眠不足など

外傷性口内炎

特徴 外的刺激により粘膜に傷がつくと、細菌が繁殖して炎症が起こり、びらん、潰瘍などができる。

原因 口腔粘膜の損傷 虫歯 入れ歯の不具合など

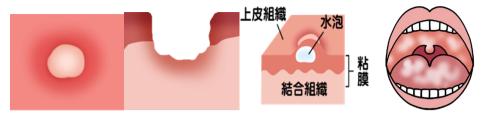
ヘルペス性口内炎

特徴 高熱が数日続いた後、舌や唇の裏の粘膜に、多数の小さな水疱ができる。

原因 単純ヘルペスウイルス 水痘帯状ヘルペスウイルス A群コクサッキーウイルス

カンジダ性口内炎

特徴 白くて軟らかい、こけ状の斑点ができ、赤くただれる。口内全体のあらゆる部位にできる。 原因 真菌(カンジダ菌など)



口内炎の食べ物や生活のポイントは?

① 口の刺激が強いものは取らない

以下のようなものは、口の刺激が強く、口内炎を作りやすい原因になるので注意が必要です。

辛い食べ物: 唐辛子やマスタード・ワサビなど

熱い食べ物:口の中をやけどさせている可能性があります

塩辛い食べ物: 味付けが普段濃い方は特に注意が必要です

酸性の強い食べ物:パイナップルやグレープフルーツ・オレンジ・いちごなど

その他:チョコレートやコーヒー・ナッツ・チーズなどで口内炎を発症するケースも報告されています 個人によって過敏症になっている食べ物は異なります。金属アレルギーの方は特定の食べ物を避けた方がよいケースも。

② ビタミンB群や葉酸をとる

特に、ビタミンB2やB6・葉酸は粘膜の再生を促すビタミン群としても知られています。ビタミンB2やB6が含まれている食べ物としては以下の通りです。

ビタミンB2が多く含まれている食べ物:レバー・青魚・干ししいたけ・アーモンド・海苔など ビタミンB6が多く含まれている食べ物:レバー・魚・にんにく・ドライバナナ・ごま・海苔・玄米など 葉酸が多く含まれている食べ物: レバー・ブロッコリー・えだまめ・ほうれん草・海苔・ごま・きなこなど 「口内炎ができやすい」と感じる方は、生活習慣の中で取り入れやすいものを入れていくとよいですね。

③ 鉄分や亜鉛などのミネラルも忘れずに

鉄欠乏性貧血の場合や亜鉛不足の場合も口内炎ができやすい原因になります。どちらも不足しやすい栄養素の1つなので、積極的にとっていきたいですね。

過剰摂取も体に影響が出るので、サプリメントで補う場合は定期的に血液検査でチェックするようにしましょう。

④ 口の中の衛生状態をキレイに保つ

虫歯がある 歯並びが悪い 接触が悪い入れ歯がある

など、歯と口内炎の関係はもちろん密接です。食後に定期的にブラッシングをし、1日1回デンタルフロスや歯間ブラシを使うようにしましょう。口内炎を繰り返す方は歯科口腔外科にもぜひ受診してみてください。

また、ラウリル硫酸ナトリウムを含む歯磨き粉やうがい薬は、過敏症による口内炎を誘発する可能性があります。 口内炎を繰り返す方は控えるようにするとよいでしょう。

⑤ 生活リズムを整え、ストレスを減らす

口内炎の原因にも書きましたが、生活のリズムの乱れや睡眠状態・ストレスを普段から減らすことは、口内炎の 予防に多いに役立ちます。

安井鍼灸整骨院 078-995-9461 新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。 9:00~12:00 16:00~21:00(月~金) 8:30~13:00 16:00~20:00(土) 駐車場正面に2台 キッズスペースあり 夜20:30まで受付 詳しくは HP をご覧ください。 兵庫県明石市大久保町大窪1921番地の1クレージュ山手101号(カラオケまねきねこ横)