

口内炎のこと

口内炎はどうしてできるの？

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



「口内炎」は、口の中を噛んでしまったり、歯ブラシをぶつけて口の中の粘膜が傷ついたり、ウイルス、細菌、疲労、偏食、ストレス、免疫力（抵抗力）の低下などが原因で、できたりします。

●口内炎を早く治すポイントは？

口の中の粘膜は、お肌のコラーゲンなどと同様にタンパク質でできているため、口内炎を早く治すには、「タンパク質合成」を促進して、修復力を増すことです。

タンパク質合成に必要な栄養素は、亜鉛、ビタミン B2、ビタミン B6 です。これらが不足するとタンパク質の合成量も減って、口内炎になりやすいと言われています。

現代人は、ビタミン B2 とビタミン B6 は十分に摂取できていますが、亜鉛などのミネラル分が不足する傾向にあるようです。

●ビタミン B2 が多く含まれている食材

海苔・ワカメなどの海藻類、サバ・うなぎなどの魚類、卵、しいたけ、ブロッコリー、ほうれん草など。

●ビタミン B6 が多く含まれている食材

牛乳、チーズ、キャベツ、トウモロコシなど。

●亜鉛が多く含まれている食材

牡蠣（かき）、ワカメ、コンブ、海苔、スルメ、カニなど。

また、本来、口の中は、唾液が持っている「抗菌作用」や「粘膜保護・修復作用」などによってウイルス・細菌から傷口を守ったり、傷ついても、身体の他の部分より治りやすいものですが、唾液の量が少ない人は殺菌力が弱いために、口内炎になりやすいと言われています。

口内炎の予防には、歯ブラシを正しく使って、口の中を清潔にするように心がけるとともに、ストレスをためこまないようにすることが大切！食事も含めて、日常生活にも気を配りましょう。

疲労・偏食・運動不足は、身体のあらゆる部分の不調につながります。口内炎が頻繁にできたり、なかなか治らない時には、キチンと休息を取って、食生活も含めて「生活のリズム」を、もう一度考えてみるのが大切です。

