

# たんぽぽ通信

Vol. 91 2017年4月10日発行 あおぞら薬局吉川店

## 口内炎 できる人 できない人



旅行やハイキングなど気候の良い時期になりました。口内炎に悩んでいて、お弁当やランチなどの食事の時に気になってしまう方。今回は「口内炎」のお話です。

そもそも口内炎とは？

「**口の中の粘膜や舌にできる炎症**」をいいます。

### ★原因として考えられること

#### ①外部からの刺激や傷のもの

…例えば、歯で口内を噛んだり、熱いものを誤飲したり、口内の粘膜が傷つき、傷口に細菌が感染して起こります。

#### ②偏った食生活によるビタミン不足によるもの

…特にビタミンA、B2、B6、ナイアシンの不足が影響すると考えられています。

#### ③睡眠不足やストレスによる免疫力の低下のもの。

#### ④ウイルスやカビによる感染によるもの

…特に免疫力が弱い子供はヘルペスや風疹などのウイルスにより口内炎ができることがあります。またカビによる口内炎は糖尿病などで免疫力が低下している場合に起こりやすくなります。



#### ⑤化粧品やタバコなどの刺激によるもの

…タバコが舌に当たり熱の刺激が継続することで起こることがあります。

#### ⑥歯並びやかみ合わせが原因のもの。

april  
2017

### ★日常生活でできる予防法

- A) 消化の良いタンパク質 ビタミン類を積極的に摂取しましょう。タンパク質は皮膚の構成に必要な成分であり、ビタミン類は皮膚の代謝を良くします。また、刺激の強い香辛料や熱い食べ物、タバコ、アルコールは控えましょう。
- B) 十分な睡眠をとりましょう。質の良い睡眠は皮膚細胞の生まれ変わりを助け、ストレス解消にもなります。
- C) 口の中を清潔に保ちましょう。口内炎が出来やすい人は柔らかめの歯ブラシで丁寧に磨きましょう。またうがいも有効です。除菌効果のある塩水やお茶でうがいするのも効果的です。

### ★セルフチェックしてみよう

口内炎が出来やすい人は、生活習慣や食生活を見直してみよう。それでも口内炎が出来てしまったときは、薬局や病院に相談して下さい。最近では口内炎の薬も市販されています。

また、長い間改善しない、よく再発する、痛みなどつらい症状が続くときは医療機関の受診をお勧めします。



### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

