

食事中にできる口内炎もあれば、気がついたら口内炎ができて、口腔内が痛かったり。体が疲れているサインと受け止めて栄養の摂り方に注意しましょう。



◆口内炎とは

舌、歯茎、唇やほほの内側などの口内の粘膜に起こる炎症性疾患の総称。痛み、出血、ただれ、口内の乾燥、口内が腫れる、口が動かしにくいといった症状が現れます。

◆精神的な苦痛も

口内炎になると、食べ物や飲み物がしみる、味覚が鈍くなる、食欲がなくなる、うまくしゃべることができないなど、日常生活に支障をきたすこともあります。症状が悪化すると、体力低下などの身体的苦痛に加えて、イライラや不眠を伴う場合もあります。

口内炎はどうしてできるの？

物理的刺激で口内に傷ができる。

- ・口内の粘膜を誤って噛んでしまう。
- ・入れ歯があわず粘膜にあたる。
- ・熱いものを食べてやけどをする。

※口内の粘膜が乾燥していると、ちょっとした刺激でも傷がつきやすい。

口内の細菌やウイルスが感染

- ・歯磨きやうがいをしない。
- ・唾液分泌の不足

※細菌やウイルスが口内の小さな傷に感染してしまう。唾液には口内を清潔にする働きがあります。

全身の健康状態

- ・病気や過労、睡眠不足などで体力が低下
- ・栄養バランスの乱れ
- ・胃腸の調子が悪い



POINT!



口は身体の一部

口の中の細菌が増殖し、それが気管から肺に侵入（誤嚥）することで誤嚥性肺炎の危険が高まります。口の粘膜の炎症は、全身に波及し、発熱、低栄養や脱水になり、免疫機能や体力の低下、血管障害など他の病気へとつながっていきます。口は身体の一部であり、全身の健康に影響しています。

口内炎ができてやすいのは ビタミン B 群が不足しているかもしれません。

	働き	ポイント
ビタミンB2	細胞の再生やエネルギー代謝を促す。口内炎はビタミンB2欠乏症の一つ。	レバーや魚介、牛乳・乳製品、卵などの動物性食品に、植物性食品では納豆に多く含まれています。調理損失が少なく、身近な食材に多いので、摂取する習慣をつけやすい。
ビタミンB6	タンパク質や脂質の代謝にかかわり、皮膚や粘膜の健康を保つ。	動物性食品、植物性食品どちらにも含まれます。しかし、植物性食品は体内での利用率が低いので、動物性食品から摂るのが効率的。冷凍保存や調理での損失が多いので、鮮度のよい魚や肉で。

【控える】

濃い味噌汁、塩さけ、かたい肉料理、根菜の煮物、酢の物、梅干しなど

【おすすめ】

納豆、白身魚の刺身、鶏肉の煮込み、肉団子煮、やわらかく煮た野菜料理、おかゆなど

口内炎の炎症部位に食べ物が触れたり、刺激の強いものが入ると、症状が長引いて治らない、悪化することも。

痛くて食べられない時は調理で工夫をします。日頃から減塩と、ゆっくり落ち着いて食事をしましょう。



アボカド

やわらかくて、刺激的な味もなく、それでいてバランス栄養食材。口内炎ができてやすいなら普段から食べておくとよいでしょう。



納豆

ビタミンB2が豊富なほか、タンパク源としても。豆腐を使った料理は口内が痛い時に食べやすく栄養補給にも◎



バナナヨーグルト

乳製品はビタミンB6摂取におすすめ。柑橘類は刺激が強いため、口内炎がある時はやわらかく、刺激の少ないバナナがおすすめです。

食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分 ○ビタミンBコンプレックス

口内炎の時こそ役に立つのがサプリメントです。刺激的な味もなく、必要な栄養素が一度でたくさん摂取することができるからです。ビタミンBコンプレックス以外にもビタミンCやβカロテンは粘膜の保護や免疫アップに欠かせないので、合わせて摂取するとよいでしょう。サプリメントだけに頼らず、食事と疲れのサインですので、十分な睡眠もお忘れなく。

お口の中はきれいに。全身疾患予防へ

口内炎ができてしまったら疲れが溜まっている、栄養バランスが偏っているサイン。口腔内の衛生を保つことに加え、生活習慣を見直すことから始めましょう。外から入ってくる細菌やウイルスを防ぐには口内衛生が重要です。うがいと歯磨きをこまめに行い、体を守りましょう。

管理栄養士：小森



ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット、成美堂出版 栄養の基本がわかる図解辞典

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製