



口内炎のツラさを和らげる！早く治すためのヒント

口内炎とは、口の中の粘膜にできる炎症で、痛みを伴うただれや潰瘍（かいよう）のことです。頬や唇、舌、歯肉など、口内のあらゆる粘膜に発生します。いくつか種類がありますが、もっとも多いのが「アフタ性口内炎」です。

【原因】

- 栄養不足やストレスなどによる免疫機能の低下
- 誤って噛んでしまったり、口の中を切ったりした傷跡
- 膠原病など自己免疫に関わる疾患
- 疲労やストレスの蓄積

口内炎は一時的にでも日常生活に大きな影響を与えるものです。食事や会話時に痛みがあるとイライラやストレスも感じやすいでしょう。少しでも症状を緩和させる方法をお伝えします！



口腔ケアの方法

■ めるま湯で優しくうがいをする

食後や就寝前にめるま湯で塩を溶かしてうがいをすると炎症を軽減できると言われています。市販のうがい薬を使うのもおすすめ。

■ 歯ブラシに注意

柔らかい歯ブラシで優しく磨くようにします。



市販薬を使う

■ 口内炎用の軟膏やジェル

市販の口内炎用の薬は炎症を鎮め、痛みを軽減する効果があります。薬を塗った後はしばらく飲食をしない方が効果が高まります。

■ 鎮痛剤

痛みが強い場合は痛みを和らげるために痛み止めを使うこともできます。ただし、自己判断で長期間使用することは避けましょう。



ビタミンB群を摂取

■ ビタミンB群

特にビタミンB2、B6は口内炎の治癒を促す働きがあります。これらのビタミンを多く含む食品を積極的に摂取するか、サプリメントを利用するのも一つの方法です。

食品例：卵、牛乳、納豆、レバーなど



食事の工夫

■ 刺激物を避ける

辛い食べ物や酸味の強い食べ物は痛みを引き起こしやすいため避けるようにしましょう。例えば柑橘類やトマトなどです。

■ 柔らかい食べ物を選ぶ

硬い食べ物や歯で噛むときに痛みが生じる場合は柔らかいものを選んで食べましょう。

■ 冷たい飲み物や食べ物

冷たいアイスクリームなどは一時的に痛みを和らげることがあります。



ストレスや睡眠不足の管理

■ ストレスや睡眠不足

ストレスなどが口内炎の原因となることがあるため、十分な睡眠をとりストレスを減らすためのリラクゼーションや運動を取り入れることも大切です。

医師に相談する

■ 症状が改善しない場合

繰り返し口内炎ができる場合、または非常に痛みが強い場合は口腔内科などに受診して適切な治療を受けることをお勧めします。

口内炎の痛みはとても辛いものです。少しの工夫や注意でその症状を緩和することがあります。無理をせず、自分に合った方法を試しながらゆっくり回復を目指してください。

また予防方法として普段の生活でストレスや食生活に気をつけることで再発を防ぐこともできます。毎日を大切に！みなさんの健康が守られることを願っています。

引用・参考文献

- MSD
- 大正健康ナビ

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メールアドレス：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。お気軽にご相談ください！

