



今日も一日お元気で! —「素敵ながらだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 德田 泰子
<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.23

口 内 炎

口内炎にご注意!!

★ 口内炎は、体の黄色信号！

口内炎は、私たちにとって体調の不良やストレスや過労が原因で起こり得る身近な病気です。

症状としては、水疱、びらん（赤くたれたりします）、口の中に潰瘍などができるたり、口の中の粘膜（口腔粘膜）や歯ぐきが赤く腫れたりします。症状が軽い場合は、食べ物がしみたり、触れると痛い程度ですが、重い症状の場合は発熱することもあります。

★ 口の中の小さな傷も大きな痛みに…

口内炎は、うっかり頬の内側を噛んでしまったり、口の中の金属類による炎症など口の中の小さな傷に細菌やウイルスが感染する場合と、ほかの病気が原因で起こる場合があります。多くの場合、体調の回復と共に口内炎も治りますが、症状が長く続くようなら、ほかの病気によって引き起こされている場合もあるので、注意しなければなりません。また、誤ったブラッシングも口内炎を引き起します。

★ 口の中を清潔に

全身性の疾患などが原因となって口内炎が現れる場合は、まずその疾患の治療を行わなければなりません。ウイルス性の口内炎や、原因不明のものは、対処療法が中心になります。まず大切なのは、口の中を清潔に保つことです。口の中にいる雑菌やウイルスは、わかっているだけで約400種もあり、これが傷口に入ると、腫れや痛みが増すので、うがいや歯磨きを丁寧に行いましょう。

しかし、ゴシゴシ歯みがきは禁物です。歯ぐきや舌に傷をつけてしまいます。痛みがあるときは、軟らかい歯ブラシでやさしくブラッシングしてください。

うがいはヨード製剤（イソジンうがい薬など）を用いて行うと雑菌の消毒になります。口の中が乾くと口臭の原因になります。適度に潤して細菌の増殖を防ぎましょう。

★ 口内炎の予防と対策

①食べ物と栄養素

鉄分や、葉酸などのビタミンB群などが不足した人に多く見られます。食事は偏っていないか、チェックしてみましょう。食生活の上でやむを得ず、バランスのよい食事が摂れない場合は、不足栄養素をサプリメントで補ってみましょう。

【おすすめの食べ物】

豚肉、ほうれん草、焼き魚、納豆、かまぼこ、あさり、卵、豆腐

②からだを休めて、ぐっすり睡眠

口内炎は、疲労の蓄積などが原因となることもあります。まずは、体を休めて疲れをとることをおすすめします。

口は、栄養の入り口。つまりは、健康の入り口です。小さな信号を見逃さないようにしましょう。

鶏肉のこってり揚げ煮



材料 2人分

鶏もも肉（皮なし）	大 1枚	鶏ガラスープ	200 cc
豆腐（ソフト木綿）	2/3 丁	濃い口しょうゆ	60 cc
小麦粉	大さじ 2	みりん	30 cc
揚げ油	適量	砂糖	30 cc
青ねぎ	少々	七味唐辛子	（好みで）

作り方

- ① 鶏肉はひとくち大に切る。
- ② 豆腐はペーパータオルで包み、しばらく水を切って、8等分に切る。
- ③ 鶏ガラスープ、しょうゆ、みりん、砂糖は合わせてあらかじめ温めておく。
- ④ ①、②に小麦粉をつけて、170度くらいの油で表面がきつね色になるまで揚げ、油を切つておく。
- ⑤ 青ねぎは、細めの斜め切りにする。
- ⑥ ③のスープに④を入れて5分ほど煮て器に盛り付ける。斜め切りにしたねぎを添える。好みで七味唐辛子をかける。