

●「口内炎」のはなし●



☆原因☆

ストレス・ビタミン（栄養）不足・感染・抗がん剤治療等様々です。

口腔粘膜上皮は細胞新生が活発で、抗がん剤や放射線治療による障害を受けやすく、正常な粘膜を直接的に障害したり、再生能力を低下させるため、口内炎がでやすくなります。唾液不足や口腔内が乾燥すると衛生状態も悪化します。食べられないと、栄養不足→炎症が治らない→痛みの継続・悪化という悪循環になります。栄養を十分に摂り、口腔ケアで衛生を保つことが重要です。

☆食事の3つの工夫☆

○柔らかくしましょう。

固い物は咀嚼時に粘膜に当たり、痛みが増します。茶わん蒸し・豆腐料理・シチューや、圧力鍋を利用して柔らかくした煮物や、プリン等もよいでしょう。固い物(ワイの衣、生野菜、野菜の茎、根菜類、乾燥した食品、種実類等)に注意しましょう。

○水分は多めにし、トロミをつけましょう。

パン等のパサパサしたものや、芋類等のモソモソしたものは、口腔内での摩擦が大きく、痛みを感じやすいです。パンを牛乳に漬ける、フレンチトーストにする、煮汁を多くする、あんをかける、ソースにからめる、少量の油類を加える等するとよいでしょう。食物と飲物を交互に取るのも良いです。

○小さくしましょう。

痛い丸飲みしがちです。細かく刻む、ミキサーにかける、潰す、裏ごす、ゼリーやピューレ状、流動食にするのもよいでしょう。

☆避けたい物☆

○濃い味付けは炎症部分に染みる為、薄味にし、旨味や風味を利用しましょう。

- ・濃すぎる味(塩、味噌、醤油)
- ・強い甘み(ザラメ、加工シロ)入)
- ・強い香辛料(辛子、ワサビ、胡椒)
- ・酸味(酢の物、トマト、柑橘類)

○食事の温度で最も刺激が少ないのは人肌程度です。

熱い料理は冷ましてからの方が食べ易いでしょう。

○アルコール飲料や、口に張り付くもの(海苔、餅)も避けた方が無難です。

★亜鉛やビタミンB群の補給を★

亜鉛やビタミンB2・B12・葉酸は、口内炎の予防や治療の為に効果的な栄養素です。粘膜を修復したり、細菌への抵抗力を高めるなどの働きがあります。マグロ・魚介類・レバー・卵・納豆・乳製品・緑黄色野菜・ココアなどに多く含まれます。



♪管理栄養士による個別栄養指導・集団栄養指導やっています【要予約】♪