

口内炎は栄養不足のサイン!?



★口内炎の主な原因としては

- ウイルスや細菌などの感染
- 外傷
- 疲労やストレスによる免疫力の低下
- **栄養素の不足** など

栄養面では、偏った食生活によるビタミンの不足が原因で口内炎ができることがあります。厳しい暑さで食欲がない日もあると思いますが、できるだけバランスの良い食事を心がけましょう。

口内炎の予防・改善を促す栄養素

ビタミン B2

皮膚や粘膜などの細胞の再生に役立つ

【含まれる食品】

レバー、納豆、卵、ウナギ など

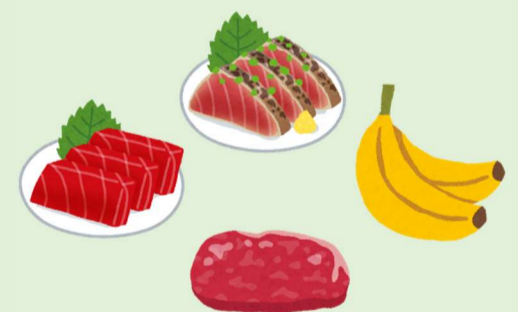


ビタミン B6

皮膚や粘膜の健康維持を助ける 免疫機能にはたらく

【含まれる食品】

赤身肉、マグロ、カツオ、バナナ など



ビタミン C

皮膚や粘膜の健康維持を助ける ストレスを緩和させる

【含まれる食品】

ミカン、レモン、ブロッコリー
ジャガイモ、サツマイモ など

