

トレジム新聞

令和5年
1月号

“口内炎”を「作らない」

悪化させない「ためには」

主な口内炎は3種類

口内炎は口の中にできる炎症で、頬の内側、口の奥、歯茎などにできるもので、主に3種類。

①アフタ性口内

最も多いタイプで、栄養不足やストレス、疲労、睡眠不足などによるビタミンB2不足が原因。ビタミンB2には、皮膚や粘膜の細胞の再生を促す役割があります。2週間程度でよくなります。

②外傷性口内炎

口の粘膜が傷ついて炎症を起こします。入れ歯の不具合や、口の中を噛んでしまった時など。

③ウイルス性口内炎

ヘルペスウイルスやカンジダウイルス、真菌への感染が原因。発熱を伴うことが多い。これらは体に常在しますが、免疫力が低下すると日和見感染抵抗能力が弱まった時に普段なら感染しない菌やウイルスに感染すること(高齢者が口内炎を繰り返す場合は、このタイプが多いようです)。

セルフケア

■腸内環境を整えること(腸内の細菌によりビタミン

B群・ビタミンKが産生されています)

■ビタミンB1・B2・B12の摂取(豚肉・レバ

ー・かつお節・しじみ・あさり(生など)

目の乾きをケア

乾きの原因

- 1 目の酷使
- 2 加齢
- 3 乾燥
- 4 コンタクトレンズの過剰使用
- 5 病気に伴うもの
- 6 薬の影響
- 7 ストレス・過労・不規則な食生活



角膜上皮には高い自己修復機能があり、たとえ

乾燥して傷ついても5〜7日で全ての細胞が入

れ替わります。古い細胞は剥がれ落ちて涙と一

緒に流れたり目ヤニとして排出されます。

角膜の修復機能を高めるには

細胞の増殖力を高める



ヒアルロン酸は保湿性に優れ、細胞の成長を促

し修復を促進します。加齢により生産量は減っ

ていきます。ヒアルロン酸を産生する為には、

ビタミンAが欠かせません。



レッグカール【ハムストリング】



1. 息を吐きながら、かかとをお尻に近づける
 2. 息を吸いながら重りが落ちない所までゆっくり戻す
- ※10回~15回目がきついと
感じる重さで行いましょう

ドライアイにおすすめのツボ&マッサージ

オイルやクリームを用意します

◆中指と薬指を合わせた指先で印堂のツボを揉む

印堂のツボ



ロート製薬 FUFUFU
クラシエの漢方ホームページより