

恵仁会通信（戮力協心）vol.51

発行所：医療法人社団 恵仁会 きらら歯科クリニック
〒901-0244 沖縄県豊城市宜保 370
TEL 098-840-5557 FAX 098-840-5558

発効日 2013年5月1日

口内炎には牡蠣が効く？！

口内炎の原因には、ウイルス、細菌、栄養不足、ストレス、免疫力の低下などがあります。

口内炎になると、食べることも話すこともつらくなり、栄養バランスは乱れがちになります。

亜鉛などのミネラルやビタミン B2、ビタミン B6、ビタミン B12 などの栄養素が不足すると、肌や粘膜のコラーゲンがあまり作られなくなります。

日常的に口内炎ができる方は、血液中の亜鉛の量が少ない傾向にあります。このとき亜鉛の補給を行うと、タンパク質づくりのスピードが高まり、口内炎がよくなることが報告されています。

また、私たちの体内で発生する活性酸素は、増えすぎるとコラーゲンを傷つけ皮膚や粘膜の細胞にダメージを与えます。

体内の酵素が活性酸素と戦うためには、亜鉛、銅、セレンなどのミネラルが必要になります。

牡蠣は粘膜、コラーゲンを作り出す亜鉛、ビタミン B12、さらに過剰な活性酸素を減らす亜鉛、銅、セレンなどの栄養素をバランスよく含んだ頼れる栄養食です。