

食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院

口腔外科 部長

栄養部 主任 管理栄養士 がんセンター がん口腔機能管理部 部長

中村 芽以子先生

関谷 秀樹先生



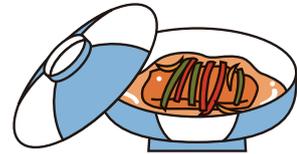
食事の工夫

口内炎の程度やできた場所により痛みや感じ方、食べられるものも異なります。ご自身の症状に合わせて調整し、少しでも食べやすい食事をとりましょう。

POINT 口内炎があるときの食事のポイント！

「やわらかい」

あまり咀嚼(そしゃく)を必要としないものが食べやすいです。唐揚げや生野菜のような硬くバリバリしているものや口の中でバラけてまとまらないものは傷にあたり、痛みを増強させます。



「酸味や塩分は控えめで薄味」

酸味や塩味、味の濃いものはひどくしみます。香辛料も刺激となります。



「熱すぎず冷たすぎない」

熱すぎるもの・冷たすぎるものは刺激となり食べにくくなります。



「のどごしがよい」

麺類などつるつると飲み込める、のどごしがよいものが食べやすいでしょう。



あまり咀嚼(そしゃく)を必要とせず、口の中でひとかたまりになって、口に残らず飲み込めるようなあんかけなどがおすすめです。

痛みがひどくて十分に食事がとれないときは液体やゼリー状の栄養を補う食品などによる補給も考える必要があるので、医療従事者に相談しましょう。