

# 熱? 疲れ? 口内炎に2タイプ

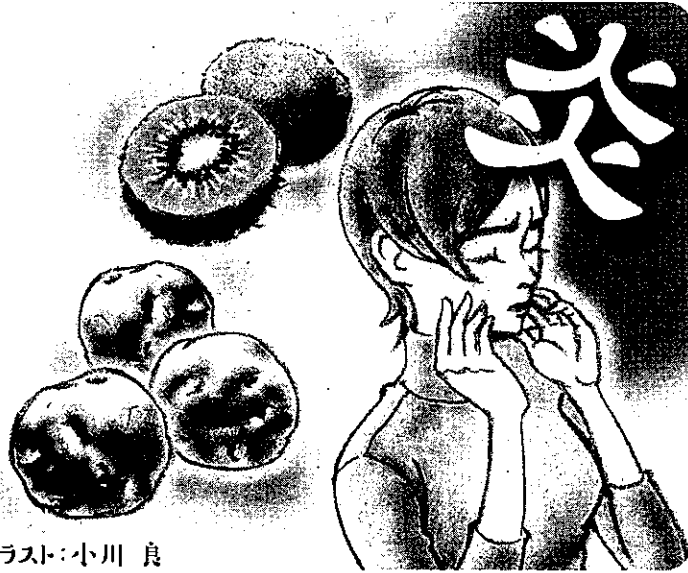


イラスト:小川 良

漢方では、胃と口はつながっていると考えます。口内炎や歯茎の腫れ、出血、口臭などの口の中のトラブルは、胃が原因となることがほとんどです。

口内炎が赤く腫れて痛いのは、胃に熱がこもっているからです。胃に熱がこもる理由として、ストレスや食べ過ぎがあります。春雨やモヤシ、

キウイフルーツ、緑茶などの体を冷やすすめ食物がおすすめです。

自分の胃に熱があるのかどうかは、舌を見れば分かります。舌全体が赤くて舌苔が黄色いときは、胃に熱があり口臭もします。舌全体の色や舌苔が白いときは、おなかを冷やしています。

口内炎でも白くて痛みがないうものは、疲労や睡眠不足によるパワー不足が原因ですの

で、しっかり休みましょう。パワーがないときにたくさん食べると胃が疲れてしまい、口内炎が悪化することがあります。そういったときの食べ物にはコマやイモ類、ナツメ、枝

豆、イワシ、ブリ、牛肉、鶏肉、豚肉などがおすすめです。歯茎からの出血も、胃の熱

が原因のときは出血量や勢いが激しいです。冬場のごみは腐らないのに、夏場には腐敗するのと同じように、熱が加わるとスピードがついて出血傾向になります。反対に出血量が少なく、漏れるように出るときは、疲労などによる体力の低下が原因です。

このように、ひと口に口内炎や歯茎からの出血といっても、原因が違えば対処方法も違います。熱か疲労かどちらが原因か分からないときは、舌苔をチェックしてみてください。



池田哲子(いけだ・のりこ) 神戸・元町で漢方薬房と薬膳サロンを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から、漢方と薬膳を学んだ。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年間約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。