

# 健康新聞 9月号



## 今月のテーマ 「口内炎」

今村病院 健康管理センター



気がつく口の中にできている厄介者「口内炎」。放っておいても治るものがほとんどですが、食事のたびにしみて痛いし、気になっていやなものですよね。なかには頻繁にできて「また口内炎か！」と憂うつになる人もいるのではないのでしょうか。

口内炎は、**口の中の粘膜に起こる炎症状態**のこと。白い膜状のものができて触ると痛みがあったり、ただれて赤くなったり、食事をするとしみて痛んだり、症状は様々ですよね。



### 実は口内炎には種類があります

アフタ性口内炎	原因は不明だが <b>最も一般的</b> なもの。ウイルスや細菌、ストレスなど、さまざまな原因がある。表面が白く周囲が赤い潰瘍(円形またはだ円形で中央部が浅くぼんでいる)が <b>1~数個</b> できる。
カタル性口内炎	<b>自分の歯で粘膜を傷つけたり、歯列矯正装置や入れ歯</b> が当たることなどにより、赤く炎症を起こすもの。また、 <b>熱い食べ物</b> で火傷した後などに細菌感染して起こる。
ウイルス性口内炎	<b>ヘルペスウイルス</b> などが原因で、くちびるや口の中の粘膜に <b>小さな水疱</b> ができ、破れて <b>びらん</b> や潰瘍になるもの。4歳以下の子どもに多く、 <b>1歳頃が最も多い</b> と言われている。
口腔カンジダ症	カビ(真菌)の一種である <b>カンジダ菌</b> の増殖(疲労などによる免疫力低下による)が原因。口のなかに白い苔状のものができ、放っておくと口全体に広がるが、 <b>痛みはあまりない</b> 。まれに粘膜が赤くなる場合もある。再発を繰り返し慢性化すると治りにくくなる。

※ このほか、**ビタミン不足**(特にA・B2・B6・ナイアシン)、**化粧品の刺激**、**アレルギー性の口内炎**、**ヘビースモーカー**がかかりやすいニコチン性の口内炎などがあります。これらは見た目もアフタ性口内炎とは異なります。また、一部の人では、**歯磨き剤に含まれる発泡成分であるラウリル硫酸ナトリウム**が原因になることもわかっています。



### 知ってるようで? 実は知らない? 口内炎Q&A

**Q** 口内炎が痛くて食べられない...  
どうしたらいいの? (>\_<)!!

**A** 口内炎の痛みから食事を敬遠しがちですが、**栄養バランスが崩れると治りも悪くなる...**という悪循環に。メニューを工夫して、**きちんと食事を摂るよう心がけ**ましょう。味付けは薄く、口当たりが**いいもの**をオススメします。

**Q** 口内炎はどのくらいで治るの??  
(レ)??

**A** 口内炎は体調がよくなるにつれ、**自然治癒**することがほとんどです。**最も多くみられるアフタ性口内炎は 1~2週間**ほどで治るとされています。

**Q** 口内炎が治らないときは??

**A** **2週間以上**たっても治らなければ、**すぐさま病院を受診**しましょう。粘膜の病気(天疱瘡など)や糖尿病、ベーチェット病、白血病などの疑いもあります。なお、口内炎は**歯科**や**口腔外科**、**耳鼻咽喉科**、**内科**などを受診してください。



## 口内炎の治療

できてしまったものは仕方ない...とはいえ、あまりの辛さに「限界」を感じる人も多いでしょう。ここでは、口内炎の治療と予防について紹介しています。1日でも早くあの痛みから解放されたい!という人はぜひ参考にしてください。



### 口内炎の薬

口内炎の薬は3種類(**液体**、**軟膏**、**シール**)あります。

液体タイプ	口内炎の痛みに対する刺激が少なく、また塗ったあと口の中に違和感が残らないといったメリットもあります。液体タイプは症状が軽く、軟膏やシールタイプに違和感を抱く乳幼児向きです。
軟膏タイプ	油が含まれているので唾液や水分を弾き、薬が取れにくいのが特徴です。長時間効果があるだけでなく、 <b>熱いものや酸味のあるもの</b> から保護してくれます。
シールタイプ	シールが患部をしっかり保護してくれるので、 <b>薬の成分が唾液に流されたりせず</b> 、患部に長く留まることができます。

### ⇒テレビ「ためしてガッテン」より...豆知識★



街頭インタビューで多くの人が口内炎の塗り薬は効果がない!!と言われており、調査してみたところ、口内炎の治療薬としては最も一般的なステロイド剤で、多くの病院で処方されています。そこで、この薬で細菌を退治できるか実験してみると、薬があっても細菌が繁殖することがわかりました。しかし実は、この薬の効果は、**細菌を殺すことではない**のです。傷や潰瘍で細菌が繁殖すると、白血球など免疫細胞が戦いを始めます。この戦いで組織が破壊されることが炎症、すなわち痛みとなります。ステロイド剤は、**免疫細胞の働きを抑制し痛みを和らげます**。つまり、原因をなくすのではなく、症状を緩和させる、対症療法です。



### その他の治療法

硝酸銀やレーザーを使って口内炎の患部を焼き、かさぶたにして治療する方法があります。レーザーは痛みも少なく、即効性に優れているのが特徴です。



### 民間療法

口内炎に効果がある...とされる民間療法をここで紹介します。まず、代表的なものとして「**塩水**」があげられるでしょう。ぬるま湯(コップ1杯)にスプーン1杯分の塩を混ぜいれ、約1分間ゆすいでみて下さい。**口の中を清潔にすることが一番の対処法**です。**ぶくぶく洗いをこまめに**しましょう。

⇒ **口内炎が長引いたら**



皮膚科  
内科  
歯科  
歯科口腔科



へ!!!