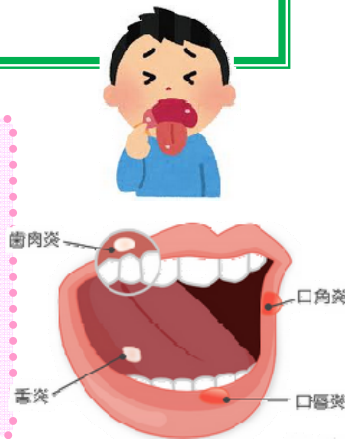


口内炎は多くの方が経験しています。口内炎がひどくなると痛みが強くなり、食事を摂るのも困難になることがあります。口内炎ができた時は、適切な対処によって、効果的に改善させることが大切です。口内炎がよくできる方は、普段の暮らしを見直してみましょう。

●口内炎とは？

口内炎は、口腔内粘膜に発症する炎症の総称です。発症が口腔内の特定部位に限局する場合、その部位の名称で呼びます。唇にできれば「口唇炎」、口角にできれば「口角炎」、舌にできれば「舌炎」、歯ぐきにできれば「歯肉炎」です。

ストレスや疲れがたまって抵抗力や体力が低下した時などに起こり易く、体の異変を知らせるサインともいえます。口内炎ができた場合は、生活習慣を見直す事も必要です。



●口内炎の種類

名称	特徴	原因
アフタ性 (潰瘍性)	最もよく見られる口内炎。円形または楕円形の白っぽい潰瘍が頬・唇の内側・舌・歯ぐきなどに発生する。周囲の粘膜との境目がはっきりしており、自発痛、接触痛、灼熱感がある。通常 1 週間前後で自然治癒する。	・ストレスや疲れによる免疫力の低下 ・口腔粘膜の損傷 ・睡眠不足、栄養不足 ・ベーチェット病などの全身性疾患の症状
カタル性	口腔内の粘膜が赤く腫れたり水疱ができたります。炎症の境界が不明瞭で灼熱感、刺激痛などを伴う。通常 1 週間前後で治癒する。	・虫歯、入れ歯の不具合 ・やけど ・口腔粘膜の損傷 ・薬品の刺激 など
ウイルス性 (ヘルペス性)	口の粘膜に多くの小水疱が形成され、破れてびらんを生じることがあり、発熱や強い痛みが伴う。	・単純ヘルペスウイルス ・水痘帯状ヘルペスウイルス ・コクサッキーウイルス A 群
カンジダ性	口の中に白いこけ状の斑点ができる。剥がすと赤みを帯びていて、周囲の粘膜も赤くなっていたり腫れていることがある。	・カンジダ菌 ・免疫が低下する病気や薬物の服用



他にも、特定の食べ物や薬物、金属が刺激となってアレルギー反応を起こす「アレルギー性口内炎」、喫煙の習慣により口の中が長期間熱にさらされることにより起こる「ニコチン性口内炎」などもあります。

口内炎に罹患した場合、多くは数日から約 10 日で自然治癒するのが一般的です。しかし、**長期間(2 週間以上)経過しても治癒しない、徐々に大きくなる、再発を繰り返す、薬を 5~6 日用いても改善しない**場合は、別の深刻な疾患かもしれません。口腔外科、歯科、耳鼻咽喉科、内科などを受診しましょう。



●口内炎の薬の使い分け

剤形	特徴
飲み薬	口内炎の部位、範囲に関わらず使うことができます。痛みや腫れを鎮める治療薬や、粘膜のはたらきを正常化するビタミンが含まれる緩和薬があります。緩和薬は、肌荒れ・ニキビの改善、肉体疲労時の栄養補給として服用される場合もあります。
貼り薬	炎症の範囲が小さい場合に適しています。患部に直接作用し、痛みや腫れを鎮めます。食べ物などの外部刺激から患部を保護するはたらきもあります。剥がれにくいシートが採用されており、口の中で自然に溶けるタイプもあります。
塗り薬	患部が複数あったり、範囲が広い場合にも使うことができます。患部の形状から貼り薬が使えない場合にも使えます。患部に直接作用し、痛みや腫れを鎮めます。
スプレー	患部が複数あったり、範囲が広い場合にも使うことができます。のどの奥など、手が届かず貼り薬や塗り薬が使えない場合でも使えます。患部に直接作用し、痛みや腫れを鎮めます。
うがい薬	口腔内の殺菌消毒のために使用します。抗炎症成分を含む治療薬と併用できる場合が多く、再発を繰り返したり、口の中が渇くなど口腔内の衛生を保つのが難しい場合に適宜使用しましょう。

●口内炎の予防と対策

- **口内環境を清潔に保つ**
食事の後は、うがいや歯みがきをしましょう。
- **口の中の乾燥を防ぐ**
唾液には殺菌作用があります。口の中が乾いていると粘膜の免疫力が低下し、口内炎にもなりやすいといわれています。水やお茶で口の中をうるおしたり、あめやガムなどで唾液を分泌させましょう。
- **バランスのとれた食事**
ビタミンB2・ビタミンB6・ビタミンCなどが不足すると、口内炎になりやすいといわれています。ビタミンB群は粘膜の修復作用があり、細菌に対する抵抗力も高めてくれます。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- **規則正しい生活**
口内炎の発症は、体調とも大きく関係しています。夜更かしや不規則な生活をしないようにしましょう。
- **ストレスを溜めない生活**
口内炎は疲れのサインです。かぜや疲れなどで免疫力が落ちていると口内炎になりやすくなります。ストレスや疲れを感じたらゆっくりと休みましょう。

