

口内炎

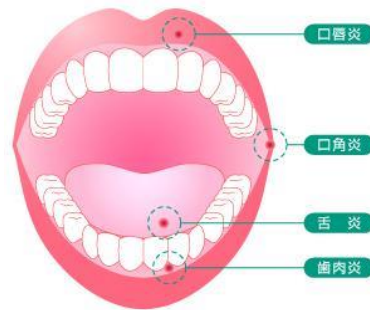


口内炎は、その名の通り、口の中やその周辺の粘膜におこる炎症の総称です。口内炎は、軽度から重度まで症状により分類され、それぞれ病名がつけられています。放っておくと危険なものや他の病気が関係していることもありますので、症状や原因を把握して適切な治療やケアをすることが大切です。

口は、食事や呼吸、会話などで外部に接する器官だけに、ほこりや細菌、ウイルスなどの影響を受けやすく、口内炎を引き起こす原因も現れる症状もさまざまです。栄養バランスやライフスタイルの見直しが口内炎予防のポイントです。

◇口内炎とは◇

「口内炎」は右図のとおり、歯ぐきにできれば「歯肉炎」、舌にできれば「舌炎」、唇にできれば「口唇炎」、口角にできれば「口角炎」と呼ばれます。患部は潰瘍（粘膜がえぐれてできる穴）になったり水疱になったりします。通常、1週間から10日程度で自然に治まります。治療では、炎症状態を抑えるためのビタミンB₂服用、ステロイド外用薬の軟膏やパッチ、含嗽剤（うがい薬）の使用、感染の場合は抗ウイルス薬や抗菌薬を用います。



◇主な口内炎の種類◇

●アフタ性口内炎●

直径数ミリ大の円形の浅い潰瘍で、潰瘍の表面は灰白色～黄白色の膜で覆われ、周囲は赤くなっています。食物や歯ブラシなどがちょっと触れただけでもズキとした強い痛み(接触痛)を覚えます。また刺激性の食物や熱いもの、塩辛いものがしみたりします。再発を繰り返す場合に再発性アフタといいます。原因は不明で、遺伝、極端な疲労、ストレス、唾液不足、あるいは片寄った栄養摂取など様々な要素が絡み合って発症するとされています

●ヘルペス性口内炎●

ウイルスにより起こるタイプの口内炎です。原因となるヘルペスウイルスによる初感染は、一般には無症状ですが、数%が顕性(けんせい)感染としてヘルペス性口内炎となります。水疱や赤い発疹ができ、チクチクするなどの違和感を伴います。初感染後、単純ヘルペスウイルスは神経が集まっている「神経節」の中に潜伏して活動を休止します。体の抵抗力が落ちると神経節からウイルスが出てきて増殖を始め、口内炎が再発します。治療には抗ウイルス薬の軟膏または内服薬を用います。

●物理的な障害による口内炎●

熱いものを飲んだときの「やけど」や、「歯、入れ歯、矯正器具」などが当たる刺激が原因で起こります。粘膜が白くなり、境界が不鮮明で、周囲が赤くなり、痛みを伴います。

◇口内炎と区別が付きにくいもの◇

～2週間以上症状が続いたら、医療機関へ行きましょう！～

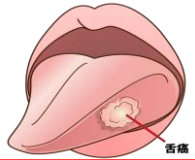
●**白斑症(白板症)**● 白い角化性の病変で、こすっても剥離(はくり)しないものをいいます。女性より男性が約2倍好発します。白斑症は比較的頻度も高く、特に舌にできたものは悪性化することがあります。喫煙やアルコールによる刺激、義歯などによる慢性の機械的刺激、ビタミンの不足、体質などが関係しているようです。



●**紅斑症(紅板症)**● 紅色肥厚症(こうしょくひこうしょう)ともいわれ、舌、歯肉、その他の口腔粘膜に発生します。鮮紅色でビロード状、表面は平滑な病変です。初発症状として刺激痛が認められます。一般的に50歳代以上の高齢者が全体の80%を占めています。紅斑症の50%前後が悪性化するといわれます。



●**舌癌**● 50歳以上の男性に好発します。舌癌は口腔癌の約40%を占めます。悪性度の高い癌は(1)病気の進行が速く、できもの(潰瘍、腫瘤)が速く大きくなる、(2)できものの周りが硬い、(3)周囲と癒着していて、境界がはっきりしない、(4)他の部位に転移する、などのような性質があります。



◇口内炎予防のための生活の注意点◇

- (1)禁煙し、アルコールは適量: たばこやアルコール飲料は口腔の粘膜に直接刺激を与え、炎症を起こす原因となります。
- (2)ストレス・疲労をためない: 過度の疲労やストレスは、免疫力を低下させたり、ビタミン不足を招くことがあります。不規則な生活をせず十分な睡眠をとり、ストレスを感じたら適度に気分転換をして、日頃から免疫力を高めましょう。
- (3)歯磨きをしっかり、虫歯は治療: 食後には歯磨きを行うなど、口の中を清潔に保ちましょう。また、入れ歯やかぶせ物等が原因で同じ場所に繰り返し口内炎ができると、細胞組織が損傷と修復を何度も繰り返すことになり、癌化する可能性があります。歯科で噛み合わせや入れ歯を調整し、口の中を傷つけないように気を付けましょう。
- (4)緑黄色野菜などビタミン類をとる: 粘膜を健康に保つビタミンB₂を多く含むレバー、卵などや、体の抵抗力を上げるビタミンC、Aを多く含む緑黄色野菜・果物などを積極的にとって、ビタミンが不足しないようにしましょう。
- (5)口の中を乾燥させない: 口の中が乾いていると粘膜の免疫力が低下し、口内炎になりやすいといわれています。口呼吸は口の中を乾燥させるので、鼻呼吸をしましょう。シュガーレスガム、レモンなど唾液分泌を促進させるものをとるのもよいでしょう。

参考: 口腔外科学会口腔外科相談室、きょうの健康(2015.4、2012.6)、歯科素材.com

三好薬局