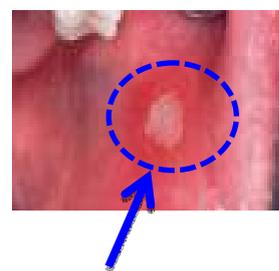


こうないえん

あなたの口内炎はだいじょうぶ？

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

気がつくといつの間にか、口の中にできている“口内炎”、食事のたびにしみて痛く、口の中が腫れて気になっていやなものです。多くの人が経験したことがある“口内炎”、放っておいてもほとんどは治るものですが、なかには繰り返してきたり、口内炎だと思っていたら実は悪性の“舌がん”だったということもあります。専門家によると、ここ30年で口腔がんの患者は2倍に増えており、ほとんどの人が「最初は口内炎だと思っていた」ということです。



下口唇にできた口内炎

1. 口内炎とは？

口内炎は、口の中にあらわれる炎症を総称していますから、口の中といっても、舌の表面や裏側、ほおの内側や歯茎、唇など、さまざまな場所に現れます。口の中の粘膜や唇などが赤く腫れたり、ときには水泡ができたり、ただれることもあります。直径わずか数ミリから1センチ程度の大きさですが、ときに激痛が走り、集中力が低下して仕事が手につかないこともあります。

2. 口内炎がおこる原因は？

口内炎の原因として、「胃腸が荒れている」とよく言われますが、そればかりが原因ではありません。以下に示すものが主な原因と考えられています。

1) 口の中の傷や刺激

歯で口の中や唇を噛んだり歯が当たったり、魚の骨などが刺さったり、酸度・アルカリ度の強いものや歯の詰め物の金属の刺激やアレルギーによる刺激、熱いお茶などが原因となって、口の粘膜が傷つき、さらに傷ついた箇所に細菌が感染し、口内炎を引き起こすことがあります。

2) ビタミン不足

偏った食生活で、ビタミンが不足すると口内炎、口唇炎を引き起こしやすくなります。中でも、ビタミンA・B2・B6・ナイアシンの不足が影響すると考えられています。

3) 睡眠不足やストレス

睡眠不足やストレスが原因になることもあります。

4) ウイルスやカビによる感染

ヘルペスや麻疹、風疹などのウイルスや、カンジダなどのカビ菌に感染し、口内炎を引き起こすことがあります。ウイルスによる口内炎は免疫力が弱い子どもに、カビによる口内炎は糖尿病やがんなどで体の免疫力が落ちた人に起こりやすいといわれています。

5) 化粧品などの刺激

石鹸や歯磨き粉、口紅や化粧落としなどの刺激が原因となることがあります。

6) 口内炎の原因となる病気

1) ベーチェット病

消化器や目など、全身に炎症を起こす病気で米粒大の白い口内炎ができます。

2) 糖尿病

体の免疫力が低下する糖尿病でもできやすくなります。

3) 白血病やエイズ

口内炎が非常に治りにくかったり、再発を繰り返すようなときは、注意が必要です。

3. 口内炎の種類

口の中にできた炎症の総称である口内炎は、分類すると多くのものになります。

代表的な口内炎

アフタ性口内炎	米粒くらいの白い潰瘍が生じるもので口内炎の中で最も多く、痛みを伴う
カタル性口内炎	合わない義歯の刺激を受けた部分や、熱い食べ物でやけどした後などに細菌が感染して起こる。粘膜の一部が赤く腫れたり、やけつくような激痛を伴うことがある
ウイルス性口内炎	単純ヘルペスや麻疹、風疹などのウイルスに感染し、唇に白いただれができる。食事をとることが困難になって、脱水症状を起こすこともある。4歳以下の子ども、とくに1歳頃が最も多いといわれている。
カンジダ性口内炎	カンジダという真菌(カビ)が増殖して、粘膜に白い苔(コケ)のような変化が生じたもので痛みはほとんどない。免疫力の弱い子どもや糖尿病などで免疫力が低下している人がかかりやすい
鉄欠乏や亜鉛欠乏などに伴う口内炎	鉄欠乏、亜鉛欠乏やビタミン欠乏のために粘膜が荒れて口内炎を起こすことがある
歯の金属による口内炎	歯の詰め物の金属の刺激やアレルギーで口内炎が生じる。扁平苔癬が有名

4. 口内炎と区別が必要な主な疾患

そのまま放置してもほとんどの場合、7日~10日間ほどで治ります。大きくもならず、数も少なければ経過を観察してもかまいませんが、2週間たっても治らなかつたり、何度も繰り返すような場合、まれに大きな病気が隠れていることがあります。

アフタ性口内炎が何回も繰り返す場合、日本人男性に多く発症するという難病ベーチェット病の一症状として現れることもあります。口内炎のような症状が2週間以上続けば、口腔がんも考慮する必要があります。口腔がんに行進する病変には、口の中の粘膜が厚くなり白く見える「はくばんしょう白板症」、口の中の粘膜が薄くなり赤く見える「こうばんしょう紅板症」の2つがあります。口腔がんも、早期発見すれば高い確率で治すことができます。

5. 口内炎の治療法

口内炎は食生活に注意しながら、原因に合った治療法を選択すべきです。

1) 食生活

口内炎はまず食生活に気を配りましょう。炎症を鎮めるためには、刺激の強い香辛料や熱い食べ物、タバコやアルコールなどは控えましょう。また皮膚の代謝を良くするビタミンB2、B6、免疫力を高めるビタミンAやCが含まれる食事や配合剤で補うことも考えてみましょう。

2) 口の中の清潔

口の中を清潔に保つことが大切で、そのためにはうがいがおすすめです。消毒液は粘膜細

胞にもダメージを与えてしまいますので、感染がない場合は水でのうがいで十分です。でも感染があったら、口の中の細菌の繁殖を抑える必要があり、そのためには殺菌成分入りのうがい薬を使ったうがいが効果的です。

3) 口内炎に使う薬

塗り薬の多くは軟膏ですが、貼り薬（パッチ）、スプレーも基本的には同じです。

(1) ステロイド入りの塗り薬

口内炎の治療薬としては最も一般的な薬はステロイド入りの塗り薬です。口内炎の傷口で細菌が繁殖すると、白血球などの免疫細胞が働き、組織をさらに破壊して炎症が進み、痛みを招きます。ステロイド剤は、この免疫細胞の働きを抑えて痛みを和らげます。

(2) 殺菌・消炎成分入りの塗り薬

殺菌効果はありますが、塗った場所だけに対する局所的な効果になりがちです。殺菌成分入りのうがい薬でうがいするのがよいでしょう。ウイルス性の口内炎には抗ウイルス剤を使います。

4) 高周波治療・レーザー治療

高周波やレーザー光を用いてアフタの部分を焼く方法です。

6. 口内炎の予防法

日常生活の中で気を付ければ、口内炎を予防できるポイントをあげます。

1) 消化の良いたんぱく質やビタミン類を含む食事をする

皮膚の構成に必要とされるたんぱく質は豆類、鳥肉、卵などに多く含まれています。また皮膚の代謝に良いとされるビタミンB2・B6、皮膚や粘膜の働きを正常に保つビタミンA・Cは卵や納豆、豚肉、いわし、うなぎ、豆類に多く含まれていますので、これらのものを積極的にとりましょう。

2) 質の良い睡眠をとる

質の良い睡眠はストレスを解消し、生活のリズムを整え、引いては皮膚細胞の新生にも役立ちます。自分に合った寝具を使い、寝る前にはアロマや心地よい音楽でリラックスして、質の良い睡眠をとれるように心がけましょう。

3) 口の中を清潔に保つ

毎食後に歯磨きやうがいで常に口の中を清潔に保ちます。また唾液が少なくなると、患部に細菌が繁殖しやすいので、口の中が乾かないようにしましょう。

4) 禁煙・禁酒

禁煙し、アルコールも控えましょう。

7. 口内炎になったら、どの病院を受診したらいいのでしょうか？

口内炎になったら、まず耳鼻咽喉科を受診する人が多いようです。内科では、薬の処方を行うとともにベーチェット病など、ほかに内科系疾患がないかの検査も同時に行います。

歯科では、口内炎の原因となる虫歯や歯周病などの治療と同時に、施設によっては高周波治療やレーザー治療などを行います。長引く口内炎は、がんの診断を目的に口腔外科の受診が必要となることもあります。

8. まとめ

口内炎は軽くみられがちな病気です。しかし、ベーチェット病や口腔がんなどの症状のひとつとして現れることがあります。2週間をめどに、症状の改善がみられなかったり、治療効果が現れない場合には、耳鼻咽喉科、内科や歯科、口腔外科などでみてもらうべきです。