



口内炎について

痛みやしみる不快感を感じる方も多いのではないのでしょうか。今回は身近な症状の一つである口内炎について特集します。

口内炎について



口内炎とは口の中の粘膜に生じる炎症の総称で、できる部位によっては舌炎、歯肉炎、口唇炎などと呼ばれることがあります。

最もよく見られるのは、痛みを伴う数ミリの白っぽい円形のものでアфта性口内炎と呼ばれます。



できやすい場所

- ・頬の粘膜
- ・唇の裏の粘膜
- ・舌
- ・歯肉と頬の間
- ・喉の奥



痛みや不快感から、
・食事のとりにくさ
・会話が億劫になる

など生活に影響を与えます。多くの場合は、数日～10日ほどで自然に治癒します。

原因

歯で噛んだり、歯ブラシで傷つけたり、やけどなどの傷に雑菌が入り込んで起こることが多いですが、ビタミン不足や、ストレス、疲労なども関係すると言われています。

特殊な原因としては、ヘルペスや手足口病、はしかなどのウイルスによるもの、性病の一つの症状、カビによる口内炎、アレルギーによる口内炎があります。それぞれの原因や特徴はのちほど紹介します。



口内炎の種類

アфта性口内炎	円形または楕円形の白っぽい潰瘍です。最も一般的な口内炎です。免疫力の低下や栄養不足、ストレス、疲労、睡眠不足が原因と言われています。
外傷性口内炎	歯で噛んだというような口腔粘膜の損傷、虫歯、入れ歯の不具合といった外的刺激により粘膜に傷がつき、細菌が繁殖して炎症が起こり、びらんや潰瘍ができる。
ヘルペス性口内炎	高熱が数日続いた後、舌や唇の裏の粘膜に多数の小さな水泡ができる。単純ヘルペスウイルス、水痘帯状ヘルペスウイルス、A群コクサッキーウイルスが原因となる。
カンジダ性口内炎	カンジダ菌などの真菌が原因となり、白くて軟らかい、こけ状の斑点ができ、赤くただれる。口内全体のあらゆる部位にできる。

口内炎と間違えやすい病気

口内炎と間違えやすい病気には舌がんや白板症があります。

舌がん

特徴	口腔がんの半数以上を占めます。患部の色調はアフタ性口内炎と似ていて、主に舌の縁に現れます。初期は痛みがないため見過ごされる場合が多いです。早期に治療すれば90%が治ると言われています。
見分け方	初期は痛みがありません。また、自然に治ることはありません。

白板症

特徴	がんになる可能性が高い『前がん病変』という状態を指します。粘膜が白く変化しただれを伴うことがあります。口の中のあらゆる部分にできますが、特に舌の縁に現れた場合は舌がんに移行するリスクが高いため注意が必要です。
見分け方	こすっても白い膜がはがれません。徐々に大きくなる場合があります。また、自然に治ることはありません。

このような時には受診をしましょう！



- ・痛みが強く、食事や会話に支障がある
- ・患部が徐々に大きくなる
- ・再発を繰り返す
- ・口内炎が同時に多数できる
- ・口の中に、**痛みのない腫れやしこり、ただれ**がある



栄養コーナー 口内炎と食生活

口内炎を予防する食事のポイント

- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をこころがけましょう
- 皮膚や粘膜を保護する働きのあるビタミンB群を積極的に摂りましょう

<ビタミンB群が豊富な食品>

卵、ヨーグルト、カレー、レバー、納豆などの大豆製品、豚肉などの動物性食品 等



ビタミンB群は水溶性のため、一度にたくさん摂っても尿などから体外へ排出されやすいので、毎回の食事でこまめに摂るようにしましょう



～こんな食生活に注意～

アルコール、糖質の多いもの、甘いものは体内で代謝する際に**ビタミンB群を大量に消費**するので、普段から摂りすぎないように注意しましょう。

口内炎が出来てしまったら・・・

『**口腔内を刺激する食べ物は避けましょう**』

避けた方がよいもの

塩辛いもの
辛いもの

すっぱいもの

硬いもの、
弾力のある
もの

熱いもの

乾燥したもの

なるべく刺激
の少なくなる
ような調理を

口腔内にやさしいもの

- ・薄い味付けに・・・昆布やカツオ、顆粒だし等を活用して優しい味付けを
- ・煮る、ゆでる等柔らかく調理する
- ・食材は小さめにカットする
- ・とろみを付けて食べやすくする
- ・人肌程度の温度にする

