

口内炎について

新知台耳鼻咽喉科

〒478-0064 知多市新知台二丁目4番30

TEL 0562-54-2700

● 種類

1. アフタ性口内炎

口内炎の中で、最も多いのがアフタ性口内炎です。ウイルスや細菌、ストレスなど、さまざまな原因が考えられています。初めは粘膜に1、2個の米粒大の白いただれができ、その周囲が赤く腫れて痛みます。1~2週間で自然治癒する場合がほとんどです。治療は体を休めて、うがい薬（アズレンを含む）、ステロイド軟膏、貼り薬です。



2. 単純ヘルペスウイルス性口内炎

ヘルペスや麻疹、風疹などのウイルスに感染し、唇に白いただれがいくつもできます。とくにヘルペスは、高熱や激しい痛み、よだれが多く出るなどの症状があらわれます。4歳以下の子ども（特に1歳頃）に多い疾患です。治療は抗ウイルス薬になります。



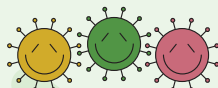
3. カタル性口内炎

合わない義歯の刺激を受けた部分や、熱い食べ物で火傷した後などに細菌が感染して起こります。



4. カンジダ性口内炎

カビの一種であるカンジダ菌によって舌にできる口内炎です。舌の表面に白いブツブツがたくさんあらわれます。免疫力の弱い子どもや、糖尿病などで体の免疫力が低下している人がかかりやすいといわれています。治療は抗真菌薬になります。



★ 症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

5. 口内炎の原因となる主な疾患

消化器や目など、全身に炎症を起こすベーチェット病、潰瘍性大腸炎、性感染症、口腔ガン。また、体の免疫力が低下する糖尿病、白血病なども口内炎を引き起こすことがあります。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。



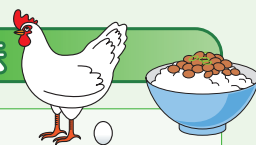
● 日常生活でできる予防法

1. 食生活に気を配る

皮膚の構成に必要なたんぱく質や皮膚の代謝を良くするビタミンB₂やビタミンB₆、皮膚や粘膜の働きを正常に保つビタミンAやCを積極的にとりましょう。

たんぱく質は豆類、鳥肉、卵などに、ビタミンは卵や納豆、豚肉やいわし、うなぎ、バナナ、豆類に多く含まれています。

また、サプリメントを利用するのもよいでしょう。刺激の強い香辛料や熱い食べ物、タバコ、アルコールなどは控えましょう。



2. 質の良い睡眠をとる

質の良い睡眠は、皮膚細胞の生まれ変わりを助け、ストレス解消にも役立ちます。

3. 口の中を清潔に保つ

口内炎がしやすい人は、歯ブラシで口の中の粘膜を傷つけないよう、柔らかめのブラシでていねいにみがくようにしましょう。また、細菌やウイルスを口の中に残さないように、うがいを習慣づけることもおすすめです。

おだいじに
なさってください。

