

心身の疲れや病気から

おうちの 相談室

ほかに頬をかんだり、入れ歯が合わなかったり、または熱いお茶を飲んでやけどをした時のように、口腔粘膜を物理的に損傷することによっても口内炎は発生します。カンジタ菌やヘルペスウイルス感染による口内炎もあります。

予防には、原因を取り除き、お口の中を清潔にし、ゆっくり休養を取るように心掛けることが大切です。

一方、全身の病気であるペーチエット病や膠原病、クローン病、手足口病などでも口内炎が発生しますので注意が必要です。

口内炎はたいてい1〜2週間で完治しますが、なかなか治らなかったり、何回も繰り返したりする場合は、まれに口腔がんの危険性があります。日本人の場合、すべてのがんのうち約1%が口腔がんであり、年々増加傾向にあります。原因に応じた治療を受けるためにも、かかりつけの歯科医院を受診することをお勧めします。

【問い】口の中に何か所も口内炎ができ、痛くて食事も取れません。口内炎ができる原因と予防法などを教えてください。（長崎市、30歳女性）

口内炎の原因は？

【答え】大変お困りのようですね。そもそも口内炎とは頬、歯肉、舌、のどの奥などの口腔粘膜に発生する炎症のことです。その発生原因は極めて多くの要素が関与していますが、大きく口腔にだけ発生する病変と、全身の病気の一部として口腔に発生する病変とに分けることができます。

最も一般的にみられるアフタ性口内炎は、口腔にだけ発生する病変で、1個から数個の境界がはっきりした類円形の潰瘍を作ります。食事のたびにしみて再発を繰り返しやすく、気になって嫌なものです。原因はよく分かっていませんが、睡眠不足や過労、ストレス、不規則な食事など、心と体の疲れが引き金になることが多いようです。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

回答者
みやさき ちから
宮崎 力
長崎市稲佐町
宮崎歯科医院長

