

.....  
おくちの  
相談室  
.....

【問】2日前に口内炎がで  
き、痛くて食事も取れませ  
ん。口内炎の原因や治療、  
予防などについて教えてく  
ださい。

（長崎市、40歳女性）

【答】大変お困りと思いま  
す。口内炎ができるとなかな  
かごはんがおいしく食べられ  
ません。唇、頬、歯肉、舌、の  
どの奥など口の粘膜に起こる  
炎症のことをまとめて口内炎  
と呼びます。口内炎の種類と  
原因を知り、対策をしていま  
しょう。

口内炎の種類には▽アフタ性  
（最も一般的にみられるもの  
でストレス、過労、睡眠不足  
などが原因）▽外傷性（頬の  
内側をかんだり、入れ歯が合  
っていないなど）▽ウイルス性  
（ヘルペスウイルス、コクサ  
ッキーウイルス、エンテロウ  
イルスなどの感染が原因）▽  
カンジダ性（口の中が乾燥し  
たり免疫力が下がったりして  
、口の中の常在菌が過剰に  
繁殖して起こる）

宮崎歯科医院長

（長崎市稲佐町）

回答者  
ちから  
みやざき  
みや



口内炎の予防法は？

休養、ビタミン摂取が大切

▽その他（食べ物、薬物、歯の詰り物の金属が刺激となりアレルギー反応で起こる）ーなどがあります。

予防には、心身共にゆとり休養を取ることが大切です。そして原因を取り除きましょう。ウイルスは乾燥を好むので水分を十分取るように心がけ、お口の中を清潔にし、栄養バランスの整った食事を取りましょう。ビタミン摂取が大切で特にビタミンB<sub>2</sub>が効果的です。粘膜や皮膚を保護、再生する働きがあり、納豆、レバー、干しシイタケ、鶏卵、のり、うなぎなどに多く含まれます。

一方、口内炎は全身の病気であるベーチェット病やクローン病などでも発生します。また、多くはたいがい2週間程度で完治しますが、なかなか治らなかつたり、何回も繰り返したりする場合は、まれに口腔がんの可能性もあります。日本人の場合、すべてのがんのうち約1%が口腔がん、年々増加傾向にあります。口内炎の原因はさまざまです。原因に応じた治療を受けるために、かかりつけの歯科医院を受診することをお勧めします。

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。