

歯のはなし

こう ない えん 口 内 炎

頬の内側や舌などに時折あらわれる「**口内炎**」。食べ物がしみたり、歯みがきで痛みを感じたりとやっかいな存在ですよね。でも、身近なトラブルでありながら「口内炎」のことを意外とよく知らない方が多いのでは？そこで今回は、この「口内炎」のお話をいろいろご紹介させていただきます。

口内炎はどうしてできるの？

口内炎は口の中の粘膜にできる炎症ですが、実は原因はよくわかっていません。

そもそも、お口の中は“400種類以上”もの細菌が棲みついている所ですが、普段は唾液による殺菌効果で悪さをする菌が抑え込まれています。しかし、「偏食」や「睡眠不足」、「ストレス」や「歯みがきが不十分」といった不摂生が続いたりすると、悪玉菌がお口の中に炎症を起こすためできてしまうのではないかとされています。そのほか、^{かた}堅い食べ物や熱い食べ物などでお口の中に小さな傷ができたりすると、それが原因になることもあるようです。



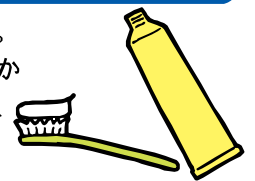
赤かったり白かったりするけれど、これも口内炎？

ひと口に口内炎と言っても様々な種類があります。白い水泡ができたり、赤くただれたり、ちょっとへこんだりと、いろいろな症状が見られます。代表的な口内炎は以下のようなものです。

アフタ性口内炎	アフタとはくぼみのこと。頬・唇の内側・舌・歯ぐきに白っぽい水泡ができて破れると、中心が浅くくぼんで周囲は赤くなります。この口内炎はウイルス感染が原因とされ、もっとも一般的なタイプです。一度に大量にできたり、再発しやすいのも特徴です。
かいよう潰瘍性口内炎	歯ぐきの縁が白く腫れ、炎症ができます。激痛がして食べ物がしみるようになり、嘔んだり飲み込んだりできなくなります。重症になると高熱が出る場合もあります。
カタル性口内炎	唇の内側・頬・舌の粘膜が赤くただれたり、白くにごったり、ザラザラしてひび割れができます。口の中全体が熱っぽくなったり、食欲が低下したり、口臭の原因になることも。
ニコチン性口内炎	舌や頬の粘膜などに白い発疹 ^{ほっしん} ができ、ただれが広がる口内炎です。重症になると唾液腺がふさがれ唾液が出にくくなることもあります。喫煙によるニコチンが原因とされています。

痛くても歯みがきはするべき？

歯ブラシが口内炎の患部に当たると、しみたり傷んだりして、つい歯みがきが億劫^{おっくう}になりがちです。でも、口の中を清潔に保つことが口内炎対策の基本なので、患部を刺激しないよう、小ぶりで軟らかめの歯ブラシを使い丁寧にみがきましょう。ブクブクうがいの際、市販のうがい液を薄めたものや、お茶を使っても殺菌効果があるでしょう。



早く治すには？

口内炎を早く治したいなら「歯科」「口腔外科」「耳鼻咽喉科」に行って診てもらうのが一番です。病院へ行くほどひどくない場合は、十分に睡眠をとって体調を整えると徐々に治ってくるでしょう。また、「唾液」には殺菌作用があって細菌を抑えるので、唾液の分泌^{ぶんひつ}を促すための工夫（口呼吸をやめて鼻呼吸にする。舌下腺を刺激するなど）をするのも良い方法です。反対に、熱い、辛い、酸っぱい、堅い食べ物、アルコール、タバコは口内炎を刺激して長引かせる原因になってしまいます。



病院に行く目安は？

口内炎は長くても2週間くらいで治るものですが、それ以上経っても治らなかったり、繰り返しできたり、痛みや腫れがひどいときは別の病気の可能性があります。そのような場合はたかが口内炎と考えず、「歯科」「口腔外科」「耳鼻咽喉科」で診察を受けましょう。「ベーチェット病」や「全身性エリテマトーデス」、^{かいようせいだいちょうえん}「潰瘍性大腸炎」などの病気でも口内炎ができることがあります。