



# 歯のはなし

食事がしみる、痛い…

## 厄介な「口内炎」を早く治すコツ

口内炎は、**頬や唇の内側・歯ぐき・舌**などのできる**炎症**のことです。食事の時にしみたり、痛みが出たり、また患部を誤って噛んで悪化させたりなど、意外と煩わしいものです。そこで今回は、**厄介な「口内炎」を早く治すコツ**についてお話しします。



### 主な口内炎はアフタ性口内炎

単に口内炎といってもさまざまな原因や種類があります。例えば、ヘルペスウイルスに感染することでできる**ヘルペス性口内炎**、お口の中の常在菌・カンジダが増殖してできる**カンジダ性口内炎**、歯みがきが不十分だったり入れ歯や矯正器具の刺激によってできる**カタル性口内炎**、そして**最も一般的なものがアフタ性口内炎**です。この口内炎は**免疫力の低下、過労、ストレスの影響**でできると考えられています。



### アフタ性口内炎を早く治すには？

アフタ性口内炎は**傷が深くえぐれたような状態**になり、その**縁は周囲よりも赤く**、物が触れただけで強い痛みを伴います。もし、このようなアフタ性口内炎になった場合は、次のようなことをお試しください。

#### うがい薬でお口をゆすぐ

口内炎の患部が細菌に感染してしまうと治りが遅くなります。そのため、できてしまった時は**殺菌成分の入っているうがい薬**でお口をゆすぐと、悪化を防ぐことができます。ゆすぎは殺菌成分が患部に届くように**10～30秒**ほどかけてゆっくりと行ってください。また、**起床時、毎食後、寝る前**のタイミングでこまめに行うと効果的です。



#### 市販薬を利用する

口内炎の治療として、ドラッグストアなどでは**市販薬**が販売されています。いくつかタイプがありますので、**症状に合わせて**選択しましょう。

【痛みを和らげたい時】患部に塗るタイプ

【刺激から保護したい時】シールタイプ

【患部に触りたくない時】スプレータイプ

#### ビタミンB<sub>2</sub>&Cを摂る

口内炎の炎症を落ち着かせ、傷の治りを早めるには**ビタミンB<sub>2</sub>とビタミンC**を含んでいる**食材を意識して**摂取しましょう。

##### ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食材

レバー・うなぎ・   
魚肉ソーセージ・   
納豆・卵・チーズ・アーモンド

##### ビタミンCを多く含む食材

キウイフルーツ・柿・   
イチゴ・じゃがいも・   
ブロッコリー・ピーマン

#### 生活リズムを整える

口内炎は**免疫力が低下**するとできやすくなると言われています。口内炎ができた時は生活リズムが乱れているサインですので、**規則正しい生活を心がけ**ましょう。



### 同じ場所に口内炎ができる時

もし、いつも同じ場所に口内炎ができてしまうなら、**入れ歯や矯正器具が粘膜に当たっている**可能性もあります。また、何度も同じところを噛んでになってしまう場合は、**噛み合わせの不具合**が原因かもしれません。このような口内炎ができてお困りの場合は、ぜひご相談ください。



市販の歯みがき粉に含まれている「**ラウリル硫酸ナトリウム**」という成分に過敏に反応してしまう方は、口内炎になりやすいと言われています。口内炎が頻繁にできてしまう方は、歯みがき粉の成分にも注目してみましょう。