

## またできた？なかなか治らない？口内炎！

お口のなかにできる厄介もの、「口内炎」。じつはこの言葉にははっきりとした定義がなく、お口に炎症があればそれを「口内炎」と呼ぶ、という程度の大雑把な意味で使われています。口内炎のなかでもっとも身近なのが、白くポツツとでき、食事のときに痛くてしかたない「アフタ」。何日か痛みに悩まされますが、いつの間にか消えるので、口内炎というと「放っておけば治るから大丈夫」と思いがちです。ところが、口内炎と俗称されるものには、アフタのほかに、細菌やウイルス感染によるもの、カビによるもの、キズによるもの、全身疾患の症状がお口の中に出ているもの、さらには口腔がんが疑われる病変までが含まれ、放っておいてはまずい病気もあります。キズ、水疱、びらん、潰瘍など病気ごとにそれぞれ異なるのですが、どれも二次的にばい菌に感染する事が多いので一見すると見た目がとても似てきます。粘膜は本来、2週間ほどできれいに治るので2週間を過ぎててもよくなるいときは要注意です。治らない口内炎を長く放置しないように気をつけましょう。

### 体調管理と口腔ケアで口内炎の予防を！

食事のとき、そして歯磨きのとき、とてもつらいアフタ。なんとかして再発を少なくしていきたいですね。大切なのは「体力の維持」バランスよく栄養をとり、必要な休息をとって、適度な運動をすることです。そしてもう一つ重要なのが、お口の中を清潔に保つことです。お口のなかの細菌を減らせば、免疫機能の負担が減って、炎症に打ち勝ちやすくなります。しかし、お口のなかに細菌がたくさんいると、ことに体力の落ちているときなどは炎症が起きやすく、悪化もしやすいのです。体力の維持と清潔なお口の維持はアフタの他にカンジダ(真菌と呼ばれるカビの一種)などの感染症を防ぐにも、大変重要です！丁寧に歯磨きをし、それでも残ってしまう歯石などは、歯科医院でクリーニングを定期的を受けて、清潔なお口の中を保ちましょう。そうすれば、虫歯も歯周病も防ぐことができます。

### 代表的な口内炎

	原因	病気	どんな症状？
感染症によるもの	カビ類	カンジダ	舌や頬に白いカビがついたり、赤く腫れヒリヒリする。
	ウイルス	ヘルペス	口のなかや唇、からだに水ぼうがで激しく痛む。
	細菌		壊れた粘膜に感染症を起こし痛む
全身疾患によるもの	自己免疫疾患	天疱瘡など	口腔粘膜にびらんができ強い痛みがある。
		ベーチェット病	口、目、性器の炎症が反復する。
	アレルギー	金属アレルギー 薬のアレルギー	金属を使った歯科治療の粘膜がただれる。 発熱をとめない、湿疹や水疱ができて痛む。
	炎症性腸疾患	クローン病	消化管全体に炎症が起こる。原因不明
		潰瘍性大腸炎	潰瘍やびらんが大腸から口にも出現。下痢や腹痛をとまなう。
	貧血など	ハンター舌炎	ビタミン B12 の欠乏で舌がしみたり味覚がおかしくなる。
		プランマー・ヴィソ	鉄欠乏症貧血で舌や口角がただれてしみ、嚥下障害をとまなう。
	先天性のもの	正中菱形舌炎 白色海綿状母斑	舌に菱形や楕円の紅斑があるが多くの場合は自覚症状がない。 粘膜の角化障害。まれで無害。
外傷その他のもの	アフタ性潰瘍	再発性アフタ性口	小潰瘍がしみて痛む。原因は解明されていない。反復してできる。
	外傷	褥瘡性潰瘍	噛みキズ、擦過傷による炎症。しみて痛む。
	前ガン病変	白板症	白っぽい病変。痛みはない。
	喫煙	ニコチン性口内炎	喫煙のために粘膜が異常に厚く白くなる。