

口内炎の話



鎌倉市歯科医師会

木村 智

いろいろな種類がある口内炎

ある日、気が付くと口の中がヒリヒリする。しばらくすると塩分や刺激物などの食物を食べるとしみる。気になって唇をめくると歯ぐきに白い円形の潰瘍が出来ている。皆さんもこのような経験を1度や2度はしたことがあると思います。

口内炎はまだ詳しく分かっていない部分もありますが数種類あり、大別するとアフタ性口内炎(白い円形、または楕円形の口内炎)、カタル性口内炎(粘膜が赤くなり、アフタ性と違い境界が不明瞭な口内炎)、ウイルス性口内炎(ヘルペスウイルスなどが原因となる口内炎)、カンジダ性口内炎(カビの一種であるカンジダ菌が原因となる口内炎)などがあります。今回はこの口内炎についてのお話です。

粘膜の傷が原因のアフタ性口内炎

この中で最も一般的な

アフタ性口内炎をお話しします。アフタ性口内炎は粘膜についた傷が原因のひとつであると考えられています。

たとえば、魚の小骨や硬い煎餅を食べたときなどは勿論のこと、固くないものを食べた時でも口の中の粘膜には傷がたくさんつくと考えられています。また、誤って歯で頬の肉などを噛んでしまった場合、使い古して毛先の曲がった歯ブラシで力いっぱい歯をみがいた場合なども粘膜には傷ができると考えられます。粘膜についた傷のほとんどはすぐに治癒をしていますが、残念ながらその一部に、もともと口の中にいる細菌がとりついてしまった場合、口内炎になっていきます。傷口に細菌がとりつき増殖を始め、体は白血球を傷口に集めるため、この部に炎症が起きて痛みが生じます。通常、口内炎は症状が始めてから1〜2週間ほどで治癒をします。

軟膏の塗布のほか洗口剤にも効果が

痛みが強い場合は市販、もしくは歯科医院で処方された軟膏を塗布するほかに、一般的に販売されている殺菌成分入りの洗口剤も効果があるようです。あくまでも軟膏は治癒を早めることも、痛みを抑える対症療法として使用します。殺菌成分入りの洗口剤は治癒を早める可能性がありますが、インターネットでは口内炎を潰す(?)と早く治るというコメントをよく見かけますが、他の病変(膿瘍)と誤解しているようで、この手法は明らかに間違いでお勧め

めしません。

予防するには口の中を清潔に

予防法としては、細菌が関与しているため、口の中にいる細菌の数を減らすこと(歯磨きをして、口の中を清潔に保つこと)が勧められます。前述の通り、平均して1〜2週間後には大抵治癒しますが、口内炎が複数できる場合、いつまでたっても治らない場合、白くなっているのに痛みが全くない場合などは、別の病気の可能性もありますので、かかりつけ、または最寄りの歯科医院でご相談ください。

(今泉台歯科医院)

