

口内炎

大学生活を始めてから、口内炎がよくできていませんか？（ごっつ）

口内炎とは

口内炎は、口の中の粘膜や舌にできる炎症のことです。口腔内の炎症はすべて口内炎と呼ばれ、口内炎にはさまざまな種類のものがあります。

私たちがよく口内炎として認識しているものは、「アフタ性口内炎」といわれるもので、口腔内の粘膜に直径5ミリくらいの白い円形の炎症（アフタ）ができ、痛みを伴います。歯茎や舌にできることもあります。このアフタは複数個できることもあり、悪化すると痛みも激しくなり、血が出ることもあります。

今回は、この「アフタ性口内炎」に的を絞って紹介します。以下、口内炎とは「アフタ性口内炎」を指すものとします。

なぜできるのか？

実は口内炎ができるメカニズムや原因は、今でも正確にはわかっていません。

口内炎の原因にはさまざまな説がありますが、主に以下のようなものが考えられています。

- 口の中にできた傷
- 鉄分やビタミンの不足
- ストレス
- 睡眠不足などによる疲れ

以上のように、口内炎は不健康な生活をしている人に多く発生します。

また、口の中を不清潔にしていると、これらの原因から口内炎はできやすく、そして悪化しやすくなってしまいます。

治療法・予防法

疲れやビタミン不足など不健康からできやすい口内炎を早く治し、またできないようにするには、健康的な食事をとり、健康的な生活を送ることが大事です。

そして最も大事なものは、口の中を清潔に保つことです。しかし、歯磨きのやり方が悪いと口腔内に傷をつけてしまい、口内炎の原因となってしまいます。抗菌性のうがい薬などによるうがいが望ましいです。

気をつけなければいけないのは、口内炎に刺激を与えてはいけないということです。口内炎ができたら、アルコールや辛いものは控えて、食事をする際も、炎症の部分にはなるべく触れないようにしなければなりません。

• 口内炎の薬

口内炎の薬として口内炎に直接塗る軟膏があります。これは、口内炎を刺激から守るといった効果もあります。ビタミンが不足している場合は、ビタミンB₂などのビタミン剤をとるのもいいでしょう。他には、口内炎にレーザーを当てて焼く、といった治療法もあります。

• それでも治らない場合

口内炎は1～2週間で自然に治りますが、不健康な生活や、アルコールなどの刺激物を控えなければ、当然治りは遅くなります。

しかし、1ヶ月以上治らない場合は、他の病気である可能性があるため、一度病院で診てもらうことをお勧めします。実際、口内炎によく似た症状を発する病気はたくさんあります。

口内炎とビタミン

口内炎は、口の中の粘膜にできるものなので、肌の調子とも関わりがあります。疲れやストレスがたまるとうるおいが荒れてしまうように、口内炎が起きやすくなるのです。これと同じように、ビタミン不足も口内炎の原因となります。

肌によいビタミンBやビタミンCは、口の粘膜にもよいのです。口の粘膜によいビタミンを、以下に示します。

ビタミンA

唇や口の粘膜を保護し、うるおいを保つ働きがあります。乳製品・卵・ほうれん草・レバーなどに多く含まれます。

ビタミンB₂

エネルギーの代謝をよくする働きがあり、特に脂質の代謝を助けます。また、細胞の成長をよくする働きもあります。納豆・豚肉・卵などに多く含まれます。

ビタミンB₆

ビタミンB₂同様、エネルギーの代謝をよくします。主にたんぱく質の代謝を助けます。レバー・豚肉・魚類・バナナなどに多く含まれます。

ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、歯茎を丈夫にします。また、体の免疫機能を強める働きもあります。柑橘類・ピーマン・じゃがいもなどに多く含まれます。

取材協力

たかはし出町柳デンタルクリニック院長

高橋 一史 先生

ありがとうございました。