

# 厄介なく

## 「口内炎の原因と予防」

● 歯科衛生士  
ほりうち かな  
堀内 香菜



### ●原因

「口内炎」とは、頬の内側や歯肉、舌、唇など、口の中やその周辺の粘膜に起こる炎症の総称です。

口は、食事をしたり、呼吸をしたり、しゃべることをするために、常に外部と接しています。そのため、口の中は細菌やウイルス、ホコリなどが付着して侵入する可能性が高い部分です。口の中は部位により、様々な粘膜で覆われていますが、侵入した細菌などによって炎症を起こすことがあります。

### 【口の中を噛んだりすることによる口内炎】

アフタ性口内炎といわれ、口の中を噛んだり、傷ができた場合に、その患部に細菌が入り込み発症します。また、ストレスや疲れなどによる免疫力の低下、睡眠不足、ビタミン不足などにより発症しやすくなります。2〜3個が群がって発生することもありますが、1〜2週間ほどで自然に治ります。



### 【物理的刺激によって起こる口内炎】

カタル性口内炎といわれ、口の中の粘膜が赤くなる、白くただれる、ひび割れる、といった症状を起します。

入れ歯や犬歯、矯正装置などが直接粘膜に触れて刺激をうけることで、発症します。またむし歯を放置していたり、詰め物やかぶせ物が取れたままになっていることでも発症します。



### 【ウイルスや細菌が原因となる口内炎】

口唇ヘルペスやカンジダ性口内炎、梅毒、クラジミアなどによる口内炎もあります。ウイルス性の口内炎は、口の粘膜に小さな水泡ができ、破れてただれることがあります。また、発熱や痛みを伴うことがあります。



### ●予防方法

そのほかにも、「アレルギー性口内炎」「ニコチン性口内炎」などがあります。

- 歯磨きやうがいをして、常に口の中を清潔に保つようにします。
- 刺激の少ない洗口液で、口の中を殺菌するのも効果的です。
- 口の中が乾燥すると口内炎が起きやすくなり、さらに悪化します。そのため、口を大きく動かす、マッサージュをする、ガムを噛むなどの方法で、唾液の分泌を促してください。保湿剤の使用も効果があります。
- 入れ歯やむし歯の治療は、ほおって置かずに、早めに歯医者さん治療をしてください。

二週間以上経っても治らない場合には、歯医者さんに診てもらいましょう。