



読者からの質問、疑問に  
お答えするコーナーです。

## 口内炎について

千葉県医師会

浅野 あさの  
尚 ひさし  
医師

**Q** 口内炎って  
どうしてできるのですか？

**A** 口内炎というのは、口(口腔)の粘膜のいろいろな炎症をまとめた呼び方です。ですから炎症を起こしている口の部位によって、口内炎(頬や舌の下面など)、歯肉炎(歯ぐき)、舌炎(舌)、口唇炎(くちびる)と名前がかわります。

口内炎の症状としては、口腔の粘膜が腫れる、赤くなる、ただれる、または粘膜の一部に丸形や楕円形をした、直径2〜10ミリの表面が白く削れた部分(潰瘍)ができるなどがみられます。

そして、食物が触れたときの強い痛みや、何もしていないのにズキズキする痛みが生じます。さらに、そのまま放置して悪化させますと、口臭の原因にもなります。

私たちの口の中にいる菌は、いくら歯をみがいたりうがいをしても完全になくすることはできません。風邪や疲労などでからだの力(体力)が弱くなると、もともと口の中にいる菌(常在菌)が増えてしまつて口内炎を起こしてしまいます。

**Q** 予防法は？

**A** 主な予防法として、日頃から十分な睡眠・休養、バランスの良い食事をとること、過度なストレスをためないこと、ふだんから口の中をきれいにする、つまり毎食後の歯磨きを欠かさ

ずに行うことが非常に大切です。勿論虫歯やプラーク(歯垢)があればその治療を受けることも必要です。

また、白血病や貧血、糖尿病などの全身の病気の一部として口内炎が現れることがありますので、耳鼻咽喉科医の診察を受けながら、内科などで全身のチェックを行うことも重要になってくる場合があります。



### 口内炎の原因について

口内炎の原因については、細菌・ウイルス・アレルギー・薬剤などが挙げられておりますが、今のところ完全にはわかっていません。誘因としては、疲労・体力の低下・免疫異常・ビタミン欠乏・過度なストレス・遺伝的要因・口腔清掃不良などから、いくつか表記した予防法をいつも心がけるようにしてください。