

# こどももおとなも、赤ちゃんも!? みんなを悩ます「口内炎」

監修 東京慈恵会医科大学附属 柏 病院 耳鼻咽喉・頭頸部外科 小林 俊樹 医師



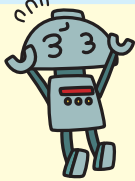
みなさんは、口の中に何かができて、痛くてご飯を食べるのに  
苦労したという経験はありませんか。

あれって何もの？ どうしてできるの？ 口の中にできる、  
あの「痛いヤツ」の正体を解明しましょう！

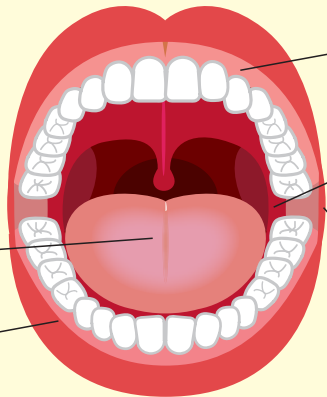


## 口の中や周辺の粘膜に起こる、いろいろな炎症のことを まとめて「口内炎」といいます

わっ!  
いろいろな場所に  
できるんだね



口内炎とは  
オレさまのことだ~



歯肉 (歯ぐき)

ほっぺの内側

口角 (口のはじ)

ペロ

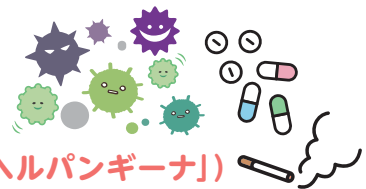
\*ペロの下の面にもできます

くちびるやくちびるの  
内側の粘膜

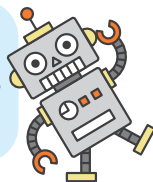
口内炎は、できる原因によって種類がわかれています。  
その原因は、

- カビの一種 (カンジダ菌) ● 薬 ● 病気 ● ニコチン
- ウイルス感染症 (病名例でいうと「手足口病」や「ヘルパンギーナ」)

などさまざまです。



口内炎って  
1種類かと思ってたよ。  
いろいろあるんだね~



今号では、上記以外で、比較的  
よくみられる口内炎の2種類に  
ついて詳しくみてみましょう!

アフロじゃないよ  
アフタだよ



## 口内炎の中でも、よくみられる2種類は「アフタ性口内炎」と「カタル性口内炎」です。

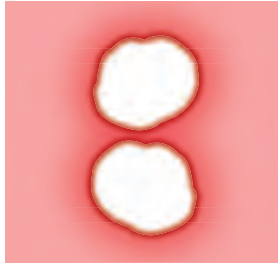
この2つの口内炎は  
1～2週間くらいで  
自然に治ってしまうことが  
多いらしいピツ...



### アフタ性口内炎

#### 〈見ための形〉

円形や楕円形。赤く  
ふちどられた表面が  
白く盛り上がって  
いてプチとした形



#### 〈できやすい場所〉

ほっぺの内側、くち  
びるの内側、ペロ、歯ぐき など

#### 〈症状〉

痛みがあり、食べ物がしみる



#### 〈「原因かもしれない」と考えられていること〉

- ・ストレスやつかれ
- ・免疫力が下がっている
- ・睡眠不足
- ・栄養不足 など

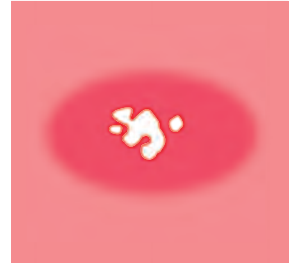


アフタ性口内炎がどうしてできるのか  
は、まだはっきりわかっていないピツ。  
今わかっているのは、上記のよう  
なことが関係しているんじゃないかな？  
ということだピツ

### カタル性口内炎

#### 〈見ための形〉

傷ついたところに白  
いプチとした形が  
できるが、それはす  
ぐにつぶれて赤くは  
れ、ただれる



#### 〈できやすい場所〉

ほっぺの内側、くちびるの内側、ペロ、歯ぐき、  
刺激をうけた部分 など

#### 〈症状〉

食べ物がしみる、唾液(つば)  
の量がふえる、口がくさいこ  
とがある



#### 〈原因〉

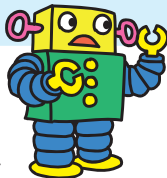
- ・やけど(熱い食べ物や飲み物)
- ・虫歯や歯並び
- ・歯の矯正器具があたって傷つく など

なるほど...

身体が弱っているときにできたのは  
「アフタ性」、歯でほっぺの内側をかん  
じゃったときにできたのは「カタル性」、  
口内炎には違いないんだけど、種類は  
違うってことか...



ヒヒヒン...  
原因が違うのさ...



#### 〈治療について(アフタ性・カタル性共通)〉

早く治したい場合は、病院で処方された  
ぬり薬や市販薬を使って治療しましょう。

\* 口内炎はお薬をぬっても唾液(つば)で流  
れてしまうことも多いので、定期的にぬり直  
してください。また、口の中をいつも清けつ  
つ保ってください。



### おまけと



生後2～3か月の赤ちゃんにみられるのはカビの一種が原因になる  
場合(カンジダ性口内炎)と、歩けるようになった時期に口をぶつけ  
て傷ついたことによるもの(カタル性口内炎)の場合が多いです。

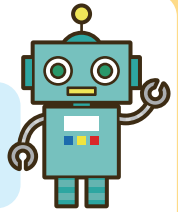


生きられない〜



# 口内炎ができてしまったとき また、できないように 気をつけたいこと!

早く治したいし、  
再発したくないから  
気をつけようね!



## ストレスをためない ようにしましょう

テストや受験勉強などで  
無理をしがちな時期です  
が、1日の中で、自分が  
リラックスできる時間を  
作ってください。



## 質のいい睡眠を 十分にとりましょう

睡眠はとっても大切。口内炎  
予防にはもちろん、勉強や  
運動のパフォーマンスを  
最大にいかすためにも  
しっかり寝てください。



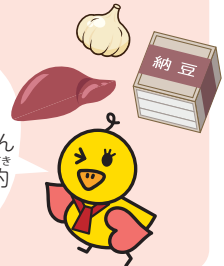
## 栄養バランスの良い食事を 心がけましょう

好き嫌いでなく、  
色々な食材を  
食べてください。

朝食もしっかり  
たべよう!



もし、口内炎ができちゃっ  
たら、ビタミンB群(豚肉・  
納豆・うなぎ・レバー・こんに  
ゃく・まぐろなど)を積極的  
にとってみよう!



## 口の中をいつも 清けつにしましょう

食事のあとは、ハミガキ  
(できないときは口をす  
すぐ)をしてください。



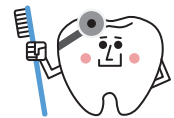
## 口の中の乾燥を 防ぎましょう

口呼吸はしないようにし  
て、定期的に水分をとる  
ようにしてください。



### ★矯正器具や歯のかぶせものなどで口の中を傷つけないようにしましょう

歯の矯正や治療で、違和感(へんな感じ) やどこかにあたって痛みがある時は、  
すぐに歯医者さんに行ってください。



### 覚えておいてほしいこと

口内炎がなかなか治らないとき、  
また、熱が出たりリンパがはれ  
ている場合は、必ず小児科(内科)  
や耳鼻科を受診してください。

### 保護者のみなさまへ

毎日の食事の用意は本当に大変ですが、  
ワンパン料理\*でいいんだピッ。  
いろんな食材(栄養素)  
を入れてほしいピッ!

\*フライパン一つで作る料理

