

●大事な体のコトを考える●

日々の健康医学講座



今号担当
今井内科胃腸科クリニック院長
今井 英人

第627回

多くの人が経験する不快な痛み

「口内炎」の原因と治療について

口内炎を防ぐには、十分な睡眠と栄養、規則正しい生活、口の中を清潔に保つことが大切です。

口の中の粘膜や舌に起こる炎症の総称である「口内炎」。直径約5ミリ程度の白い潰瘍ができる一般的なアフタ性口内炎をはじめ、誰もが一度は経験したことがあるのではないだろうか。しみたり痛かったり不快なもので、食事をするのも嫌になってしまうほど。実は、口内炎はさまざまな原因によって出現するものなのです。今回は口内炎の原因や治療などについてご説明いたします。

●口内炎の原因

口内炎の原因は、多岐にわたっています。代表的なものとしては、ウイルスや細菌の感染、ビタミンB1やB2の不足、風邪などによる体力の消耗、そして女性の生理や出産後などに出現するものなどが挙げられます。その他にも、食品や金属に対するアレルギー反応、糖尿病や帯状疱疹、ベーチェット病などの症状のひとつとして、口内炎が現れることもあります。

●口内炎の治療

口内炎は通常であれば、特に治療

口内炎になったら
摂取すると良いもの



豆類

牛乳

プリン

をしなくても2週間ほどで完治します。まずは、睡眠と栄養をしっかりとって規則正しい生活をする、歯みがきやうがいなどで口の中を清潔に保つことが重要です。(歯みがきの際には、ブラシで口内炎を刺激しないように注意してください。)

また、口内炎ができているときには、熱いものや酸っぱいもの、香辛料がきいているものなどの刺激が強いもの、その他にも、かたいものなどは避けたい方が良いでしょう。一方、糖質の代謝を助け、神経や筋肉の機能を正常に保つビタミンB1、皮膚や粘膜を守るビタミンB2、病原菌に対する抵抗力を高めるビタミンCなどは、多く摂取していただきたいものです。ビタミンB1やB2を多く含んでいるものとしては豚肉、うなぎ、豆類、玄米、牛乳、卵、チーズ

ズ、レバーなどがあります。炎症がひどい場合には、食材を小さく刻んで、患部に負担をかけないように心がけましょう。特に、牛乳やヨーグルト、プリンなどは口の中でしみにくく、食べやすいのでおすすめです。薬での治療は口内炎の原因によって変わってきますが、アフタ性口内炎のときには、副腎皮質ステロイドの入った軟膏や貼り薬、うがい薬などを使用します。



※ 最後になりますが、口内炎がなかなか治らない場合、口の中にできる癌など口内炎以外の病気である疑いも考えられるため、そのまま放っておくことは危険です。癌でなくとも、口内炎の症状が苦になり、食事や水分が十分に摂れないと、脱水や体力消耗を引き起こすことにもなります。なかなか治らないときや痛みが強いときは、歯科や耳鼻咽喉科、内科などを受診していただくことをおすすめします。

●内科●胃腸科●小児科●老人科●人間ドック併設

医療法人

今井内科胃腸科クリニック

院長 今井 英人

〒465-0097 名古屋市名東区平和が丘5丁目27番地
TEL&FAX 052-771-3322(代)

