

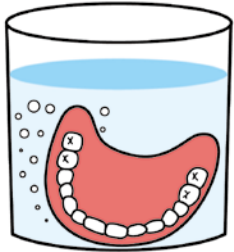
Q1 特に注意が必要な人は？

乳幼児や高齢者で
注意すること

▼脱水症状



▼口の中の衛生管理



ドライマウスと口内炎

唾液には、ウイルスや菌の付着を防ぎ、外的刺激から口内の粘膜を守る働きがあります。唾液が減るドライマウス患者には、カンジダ性口内炎を発生している人が少なくありません。唾液の分泌は性ホルモンの影響を受けるため、ドライマウス患者は、中高年層、主に女性ホルモンが減少する更年期の女性に多く見られます。あめをなめる、ガムをかむなどして唾液の分泌を促しましょう。

乳幼児は、口内炎ができても自分で症状を伝えることができません。痛みで食べ物や水分を口に入れることを嫌がり、脱水症状を招くことがあります。食欲がなかったり、ぐずったりする場合は、口の中をチェックしてあげましょう。発熱を伴う場合は、手足口病やヘルパンギーナなどの、ウイルスによる感染

症も疑われるため、小児科の受診をおすすめします。高齢者の場合は、入れ歯の不具合や口内の不衛生などが原因で口内炎を発生することがあります。うがいや歯磨き、入れ歯の洗浄を徹底し、口内を清潔に保つことが予防につながります。また、加齢により唾液の量が減るため、唾液の分泌を促して、口内の潤いを保つことも大切です（コラム参照）。

A 特に乳幼児や高齢者は
注意が必要です

症も疑われるため、小児科の受診をおすすめします。



ドクター

Q&A

予防・改善で生活の質を向上

口内炎

口内炎は、頬や唇の裏、のど、舌など、口内の粘膜に起こる炎症の総称です。

ストレスや疲れがたまって免疫力が低下した時などに起こりやすいので、口内炎ができた際は生活習慣を見直して、改善や再発予防を図りましょう。



中川洋一先生

鶴見大学歯学部附属病院口腔機能診療科准教授

なかがわ・よういち 1980年鶴見大学歯学部卒業後、同大学口腔外科学助手、講師。同大学附属病院専門外来（現口腔機能診療科）主任。日本口腔外科学会認定口腔外科専門医・指導医。著書『チェアサイド・介護で役立つ 口腔粘膜疾患アトラス』（クインテッセンス出版）など。



Q3 口内炎と間違えやすい病気はあるの？

口内炎との見分け方のポイント

▼舌がん



- 赤と白が混在している
- 初期は痛みがない
- 自然に治らない

▼白板症



- こすっても白い膜がはがれない
- 徐々に大きくなることがある
- 自然に治らない

舌がんは、口腔がんの半数以上を占めるがん。患部の色調は赤と白が混在しており、潰瘍性に現れる。初期は痛みがないため見過ごされやすい。早期に治療すれば、90パーセントが治るといわれる。

白板症は自然に治ることはなく、徐々に大きくなることもあり、また、口内炎が度々でき、粘膜の組織の損傷と修復が繰り返されると、その部位ががん化することもあります。2週間以上経っても治らない、大きくなる、再発を繰り返す、といった場合は、口腔外科などを受診し、原因を確かめましょう。

A 舌がんなどにもよく似ています

口内炎の多くは数日〜10日ほどで自然に治りますが、口内炎と間違えやすい別の深刻な病気もあり、放置したために治療が遅れてしまうこともあります。間違えやすいのは、主に次の病気です。

●舌がん……口腔がんの半数以上を占めるがん。患部の色調は赤と白が混在しており、潰瘍性に現れる。初期は痛みがないため見過ごされやすい。早期に治療すれば、90パーセントが治るといわれる。

●白板症……がん化する可能性

が高い、「前がん病変」という状態。口内の粘膜が白く変化してただれを伴うこともあり、カンジダ性口内炎に似ている。口内全体のあらゆる部位にできるが、特に舌の縁に現れた場合は舌がんに移行するリスクが高いため、注意が必要。

口内炎と異なり、舌がんや白板症は自然に治ることはなく、

Q2 予防・改善のためにできることは？

A 生活習慣を改善し免疫力を高めましょう

口内炎の多くは、食生活の乱れや睡眠不足、疲労やストレスの蓄積によって、免疫力が低下している時にできます。口内炎ができた時は体の不調のサインと捉え、次のようなことを参考にしながら生活習慣を見直しましょう。

●疲労をためない……睡眠を十分にとり、疲労を蓄積させない。

●ストレスをためない……気分転換の方法を身につけ、ストレスを発散する。

●口内を清潔に保つ……日常的に歯磨きやうがいをしつかり行う（コラム参照）。歯を磨く際は、力を入れ過ぎて歯肉を傷つけないよう注意。

●食生活を見直す……栄養バランスのよい食生活を心がける。

●唾液分泌を促す……口の中が潤っていると感じたら、ガムをかむなどして唾液の分泌を促す（Q1コラム参照）。

●口内を傷つけない……免疫力が低下している時に口内を傷つ

けると、細菌が繁殖して炎症が起こりやすくなる。特に入れ歯や矯正器具が合わない場合は、歯科医に相談する。

その他、肉や魚を食べる時は骨を外す、口内の粘膜をかまないうようゆっくり咀嚼するなどの工夫をしましょう。

効果的なうがいの仕方

1



正面を向き、殺菌作用のあるうがい薬または洗口液で口の中を20秒間ゆすぎ、細菌や食べかすを洗い流す。

2



上を向き、「あー」と声を出しながらのどを15秒間ゆすぎ、のど付近の細菌や汚れを洗い流す。

①②を1日3〜4セット行う。