

Q2 病院に行ったほうがいいのはどんな場合？

どんな検査をするの？

口内炎の多くは、見た目や症状、経過などからおおよその診断がつきます。しかし、確定診断のために、血液検査や培養検査などが必要になる場合があります。

たとえば、ウイルス性感染が疑われる場合は、血液検査でウイルスの抗体価を調べます。カンジダ菌感染が疑われる場合は、口内炎周辺の組織を採取して培養検査を行います。自己免疫疾患の症状としての口内炎が疑われる場合には、血液検査で自己抗体などを調べます。



通常の口内炎は1〜2週間程度で治ることがほとんどですが、症状が2週間以上続く、再発をくり返す、見た目のわりには痛みがない、発熱をともなうなどの場合はほかの病気が隠れている可能性があるため、医療機関の受診をおすすめします。

口内炎を診療できる医療機関は、一般歯科、口腔外科、耳鼻咽喉科、小児科などです。ただし、すべての医療機関で対応できるとは限りませんので、事前に問い合わせるといいでしょう。または、まずかかりつけの歯科医院を受診し、必要があればほかの診療科を紹介してもらう方法もあります。

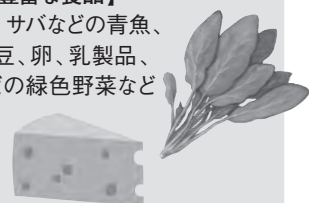
A 2週間以上治らない場合や再発をくり返す場合は病院へ

Q3 口内炎の治療や予防法を教えてください。

口内炎を防ぐ食生活

口内炎の予防には、栄養バランスのよい食生活が重要です。とくに、ビタミンB群、ビタミンC、動物性タンパク質は積極的にとりましょう。なかでも「ビタミンB₂」は粘膜を保護し、成長を促す作用があるため、不足すると口内炎が起こりやすくなります。ビタミンB₂を豊富に含む食品を毎日の献立にとりいれて、つらい口内炎を防ぎましょう。

【ビタミンB₂の豊富な食品】
うなぎ、レバー、サバなどの青魚、アーモンド、納豆、卵、乳製品、ほうれん草などの緑色野菜など



市販薬も有効ですが、歯科医院で処方するネオステリングリンという薬（保険適用で多くの患者さんが治癒しています。治りにくい口内炎の場合は、主に次のように治療します。）

- ▼粘膜への刺激によるもの…入れ歯の不具合や歯並びなどが原因の場合は、歯科で調整します。
- ▼感染によるもの…抗ウイルス薬、抗菌薬、抗真菌薬などを用います。
- ▼薬によるもの…原因となる薬の使用中止を検討します。
- ▼自己免疫疾患などほかの病気によるもの…原因となる病気の治療を行います。

口の中を清潔に保つことです。病原体に感染しないように、歯みがきをしっかりと行い、さらに定期的に歯科検診を受けて、むし歯や歯周病を防ぎましょう。

また、唾液には抗菌作用や粘膜保護作用、自浄作用などがあるため、口の中が乾いていると口内炎になりやすいといわれています。食事の際はよく噛んで、唾液をたくさん出しましょう。

風邪や疲れ、ストレス、睡眠不足なども要注意です。免疫力が低下していると、外部から侵入した病原体に感染して炎症を起こしやすいです。口内炎が起きやすい人は、ふだんの生活を見直してみましょう。

A 治療は原因に応じた方法で行い 予防は生活習慣の改善で

教えて
ドクター！



知っておきたい 健康相談室

思わぬ病気が原因の場合も

口内炎

しみたり、痛みが続いたりして、食事や会話がつらくなる口内炎。疲れやストレスがたまったときなどに気づいたらできていたという経験は、多くの方にあるでしょう。しかし、口内炎は種類も原因もさまざま。なかには放置すると危険なものもありますので、症状を見極め、適切に対処することが大切です。



監修 寺本 浩平

てらもと・こうへい
寺本内科歯科クリニック理事長
2000年日本大学歯学部卒業。カナダ・トロント大学留学後、04年日本大学大学院歯学研究科修了。同大学助手、助教を経て2012年寺本歯科クリニック開院。13年より現職。日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士。

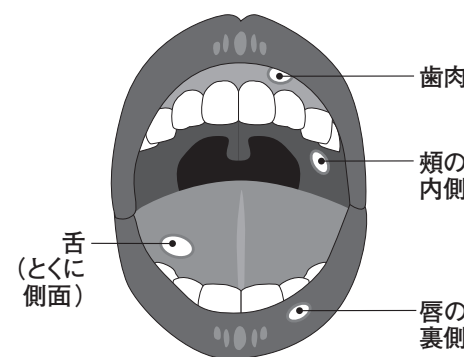
Q1 口内炎にはどんな種類があるのですか？

A 最も多いのはアフタ性口内炎 傷やウイルスが原因の口内炎も

主な口内炎には、次のようなものがあります。

- ▼アフタ性口内炎
一般的に最も多く見られるタイプです。赤く縁取られた白っぽい小さな円形の潰瘍ができ、通常は1〜2週間自然に治ります。原因は不明ですが、疲れやストレスによる免疫力の低下、睡眠不足、栄養不足などによって起こると考えられています。
- ▼カタル性口内炎
口の粘膜が赤く腫れたり、水疱ができたりします。入れ歯の不具合、頬の内側を噛んでできた傷、やけど、薬品の刺激などが原因で起こります。
- ▼ヘルペス性口内炎
単純ヘルペスウイルスに感染することによって起こります。小さな水疱が生じ、破れて潰瘍となつて強い痛みを生じます。
- ▼カンジダ性口内炎
カンジダ菌が原因です。2種類あり、偽膜性は白い斑点や膜のようなものが粘膜に付着します。萎縮性は高齢者に多く、舌の中央や口角、入れ歯の内側の粘膜に赤みや痛みが生じます。
- ▼そのほかの口内炎
喫煙者に起こる「ニコチン性口内炎」、抗がん剤などの薬品によって起こる「薬剤性口内炎」などがあります。

口内炎がしやすい場所



このほか、のどの奥や、上顎、口角などにできる場合があります。上の図の口内炎は、口内炎の中で最も多い「潰瘍ができるタイプ（アフタ性口内炎）」ですが、粘膜が赤くなったり、水ぶくれや白い斑点ができたりするタイプもあります。