夕&Eye

病を知る

口腔の健康①

口内炎

重大な病気の予兆？

2週間以上続くなら要注意

口の中の健康をシリーズで紹介する。一回目は知っているようであまり知らない口内炎。昭和大学歯学部の顎（がく）口腔（こうくう）疾患制御外科の新谷悟教授は「なかなか治らない場合などは専門家に相談を。重大な病気の予兆かもしれません」と注意を促す。

――口内炎は一種類の病気ではないそうですね。

「唇やほおの内側、舌、歯ぐきなど口腔内の粘膜にできた炎症性疾患の総称で、種類はさまざまです。最も一般的なのはアフタ性と呼ばれる口内炎。患部の中央部に浅いくぼみができる白色や黄白色の潰瘍（かいよう）で、大きさは通常一センチ以下、数ミリです。粘膜が赤く炎症を起こすカタル性口内炎もあります。飲食をしたり、しゃべったりすると激痛を生じる人もいます」

「このほかアレルギーによる口内炎やニコチン性、ウイルス性、高齢者や体力の衰えている人に多いカンジダ性などもあります」

昭和大学歯学部
顎口腔疾患制御外科教授
新谷　悟氏

――アフタ性の原因は何でしょうか。

「はっきり分かっていませんが、体力や免疫の低下、ストレスなどが一因と考えられます。毎年、仕事で非常にストレスがかかる時期に口内炎を繰り返す人もいます。口の中をうっかりかんでしまったり、入れ歯や歯ブラシの刺激、ビタミンの欠乏、ホルモンの異常なども原因とみられています。大人の場合、口内炎は体調の変化を教えてくれる警告です」

「最近、若い女性で難治性の人が増えているようです。アフタ性を繰り返し、薬で治りにくく、かといってウイルス性などでもない。ストレスを受ける機会が多いのかもしれません」

――アフタ性はどう治療するのですか。

「一週間から長くても二週間程度で自然治癒する場合がほとんどです。わたしたちのところでは、口の中を清潔にすることをすすめています。多少痛くても、うがいをすると、口腔内の細菌などを減らせ、悪化防止が期待できます。普通の水でも構いませんが、うがい薬を使う場合はアズレン含有というタイプです」

「ストレスをなくし、体を休めることが大切。またステロイド系の軟こうや張り薬は治癒を早める一般的な対処方法です。ただ、口内炎の種類によります。ステロイドは免疫を弱めるので、カンジダ性になる場合もあります」

――そのうち治ると思って受診しない人も多いようです。

「二週間たっても治癒しないときは、まずウイルス性などを疑います。ウイルス性は抗ウイルス剤、カンジダ性は抗真菌剤で治療します。重大な病気の予兆の可能性もあります。口腔がん、潰瘍性大腸炎、白血病、ベーチェット病といった疾患が口内炎という症状となって現れることがあります。二週間ほどで治癒しなかったり、一度に複数個所で発症したり、いつもと違う感じがした場合は専門家に相談してください」

――基本的な予防法は何でしょうか。

「口腔内を傷つけないように、虫歯や入れ歯、差し歯などに注意する。口の中を清潔にし、乾かないように潤す。ビタミンB₂などを多く含んだ野菜や果物をとり、バランスの良い食事。疲労やストレスをためない。十分な睡眠も大切です。アルコールやたばこは控えたほうがよいでしょう」

（聞き手は編集委員　賀川雅人）

月に1度は鏡で自己チェックを

痛みがない限り、口の中をじっくりながめる人はあまりいないだろう。だが、まれに口腔がんが隠れていることもあり、新谷教授は「月に一度は鏡に向かい自己チェックを」と呼びかけている。早期発見ができれば治療成績が非常に高いからだ。

口内炎が二週間以上の場合のほか、しこりや腫れ、赤斑や白斑、しびれなどがないか。かみにくい、ほおや舌を動かしにくい、あごが腫れ入れ歯が合わなくなるなども要注意という。気になるときは口腔外科などへ。

口内炎の種類

- アフタ性口内炎
- カタル性口内炎
- アレルギーによる口内炎（刺激物や薬物による）
- ニコチン性口内炎（たばこを吸う人に多い）
- ウイルス性口内炎（単純ヘルペスや帯状ヘルペスによる）
- カンジダ性口内炎（カンジダというカビによる）
- 血液疾患に伴う口内炎
- 性行為感染症口内炎

など