

# 口内炎

# でお悩みの方に



口内炎とは、口の粘膜やその周囲に引き起こされる炎症のことです。

## 口内炎の原因と症状

### アフタ性口内炎

一般的に多くみられる口内炎で、疲労やストレス免疫力低下、栄養バランスの乱れ、睡眠不足などが原因とされています。

～症状～

赤く縁取られた米粒ほどの円形、た楕円形の白い潰瘍が、頬の裏や唇の内側、舌や歯茎、口の底部分、喉などに2～3個群がって発生します。

### カタル性口内炎

入れ歯や矯正器具が触れたり、食事中に誤って頬の内側を噛んでしまったりと物理的な刺激などが原因とされています。

～症状～

粘膜が赤く腫れたり水ぼうがができたりしますが、アフタ性口内炎と違い、炎症の境目が分かりにくいことが特徴です。

## ～口内炎の市販薬の種類や特徴～

口内炎の市販薬には、成分の違いだけでなく、飲み薬や貼り薬、スプレー、うがい薬といった剤型の違いもあります。

症状や場所に合わせて使用しやすい薬を選びましょう！

貼り薬	丸い形をしたパッチ剤です。患部に直接貼り付けて使用します。舌が触らない部分は取れにくく長時間痛みから守ってくれます。
塗り薬	綿棒で適量の軟膏剤を取り患部を覆うように塗ります。塗り薬は貼り薬より薬の成分が口内炎に留まっている時間が短い為、付ける回数を増やすと効果的です。
スプレータイプ	喉の奥など、手が届かないところに噴射します。患部に直接吹きかけることで炎症を抑えてくれます。
飲み薬	ビタミンDなどの有効成分を経口で摂取することで、体の内側から口内炎を改善してくれます。
うがい薬	殺菌消毒液が入ったうがい薬は、口腔内を清潔にしてくれます。口内炎の改善効果、予防に適しています。

## 効果的な口内炎薬の使い方(貼り・塗り・スプレータイプ使用時)

歯磨きをして口の中を清潔にしておく



口内炎ができた部分をティッシュで水分を取る



その後口内炎の薬を付ける



口内炎の薬を付けた後30分は飲食を控える  
(薬の浸透を良くするため)



## 口内炎の予防とセルフケア

- ✓ 口の中を清潔に保ち乾燥させない  
口の中が乾燥すると、細菌が繁殖しやすくなるだけではなく、口腔内の免疫力が低下してしまいます。水分補給を心がけましょう。
- ✓ 栄養バランスの取れた食事  
栄養が偏ることで口内炎のリスクが高まります。
- ✓ 十分な睡眠をとり体を休める
- ✓ 歯磨き、うがいをしっかり行う
- ✓ ビタミンの摂取  
皮膚や粘膜の健康維持に役立つビタミンB2・B6・ビタミンCなどが不足すると口腔内になりやすい

**ビタミンB2…皮膚や粘膜を守る働きをする**  
うなぎ、レバー、牛乳、卵、納豆



**ビタミンB6…皮膚や粘膜の健康を維持する**  
バナナ、秋刀魚、マグロ、カツオ、にんにく



**ビタミンC…コラーゲンの生成を助け、皮膚を正常に保つ働きをする**  
ブロッコリー、ピーマン、キウイ、レモン、カリフラワー



ビタミン不足によってできた口内炎は、ビタミンを補給することで改善が見込めるため日々の食生活にこまめに取り入れていくことが大切です。

1~2週間ほど経っても症状が改善されない場合は他の病気の症状として口内炎が起きている可能性もあるので、そのような場合はできるだけ早めに受診をおすすめします。