

## たかが口内炎、されど口内炎！

「口内炎」というと思えば浮かぶのは粘膜にできた白く小さなできものと、食事をするときの、あのつらい痛み。私たちはこれを口内炎と呼んでいますが、専門的には「アフタ」といい、じつはさまざまある口内炎のほんの一種なのです。他にも多種多様な原因によるものがあり、「放っておけば治るだろう・・・」と過信しないことも大事なのです。

こんなにあります！

### 代表的な口内炎

	原因	病名	どんな症状？
感染症によるもの	カビ菌	カンジタ	舌や頬に白いカビがついたり、赤く腫れヒリヒリする。
	ウイルス	ヘルペス	口の中やくちびる、からだに水疱ができ激しく痛む。
	細菌		壊れた粘膜に感染を起し痛む。
全身疾患によるもの	自己免疫疾患	天疱瘡など	口腔粘膜にびらんができ強い痛みがある。
		ベーチェット病	口、目、性器の炎症が反復する。
	アレルギー	金属アレルギー	金属を使った歯科治療で粘膜がただれる。
		薬のアレルギー	発熱をとまない、湿疹や水疱ができて痛む。
	炎症性腸疾患	クローン病	消化管全体に炎症が起きる。原因不明。
		潰瘍性大腸炎	潰瘍やびらんが大腸から口にも出現。下痢や腹痛をとまなう。
	貧血など	ハンター舌炎	ビタミンB12の欠乏で舌がしみたり味覚がおかしくなる。
		プランマー・ヴィンソン症候群	鉄欠乏症貧血で舌や口角がただれてしみ、えん下障害をとまなう。
先天性のもの		正中菱形舌炎	舌に菱形や楕円の紅斑があるが多くは自覚症状がない。
		白色海綿状母斑	粘膜の角化障害。まれで無害。
外傷その他のもの	アフタ性潰瘍	再発性アフタ性口内炎	小潰瘍がしみて痛む。原因は解明されていない。反復してできる。
	外傷	褥瘡性潰瘍	噛み傷、擦過傷による炎症。しみて痛む。
	前がん病変	白板症	白っぽい病変。痛みはない。
	喫煙	ニコチン性口内炎	喫煙のために粘膜が異常に厚く白くなる。

### カンジタ予防に

唾液たっぷりマッサージ！

口内炎の予防にいちばん大切なのは**体力の維持**、そして、お口の清潔を保つことです。歯磨きはもちろん、**薬用うがい薬**でのブクブクうがい、**歯科の定期的なクリーニング**を受けましょう。

1.耳下腺（じかせん）マッサージ



親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。

2.顎下腺（がくかせん）マッサージ



親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。

3.舌下腺（ぜっかせん）マッサージ



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？