

口内炎に悩んでいませんか？

また口内炎できちゃったよ。
これじゃおいしくご飯も食べられない！
どうすれば口内炎にならないのかな？



その疑問、お答えしよう！
まずは、口内炎の種類について知ろう。
下の表以外にも、アレルギー性やニコチン性の口内炎などもあるよ。

名前	特徴	原因
アフタ性口内炎	最もよく見られる口内炎。円形、白色の潰瘍が形成され、多くの場合強い痛みを伴う。	口腔内の不衛生、ストレス、ビタミン不足など。
ウイルス性口内炎	口腔内に複数の小さい水疱が形成された後、水疱が破れてただれや潰瘍などができる。発熱や痛みを伴う。	単純ヘルペスウイルス、水痘・带状疱疹ウイルスなどの感染により発症する。
カンジダ性口内炎	口腔内に白いコケ様のものがみられ、ただれや痛みを伴い、剥がれた場合に出血が多くみられる。	カビ(真菌)の一種であるカンジタ菌の増殖により発症する。主に免疫機能が低下した高齢者や新生児などが発症しやすい。また、長期間の抗生剤の使用や、口腔内の不衛生などによっても引き起こされる。

口内炎にも種類があったんだね！
口内炎はどのように治療するの？



口内炎の治療の基本は「うがい」です！
早く治したい場合には、市販の薬を使う方法もあります。

●イソジンでのうがい

イソジンは、殺菌消毒効果の高い含嗽剤のため、口内炎治療に効果的です。

●マウスウォッシュでのうがい

様々なマウスウォッシュがありますが、殺菌成分を含んだものが効果的です。

●水でのうがい

水でうがいをする場合は、1回目はブクブクうがい、2～3回目は上を向いたガラガラうがいがお勧めです。

ドラッグストアで購入できる治療薬！

●軟膏タイプ

利点：液体タイプの薬と比べ患部にしみにくい
欠点：塗っても比較的早くはがれる

●炎症を抑える成分やビタミン等が含まれる飲み薬タイプ

利点：手軽に飲める
欠点：薬に頼り過ぎる

●スプレータイプ

利点：手を汚さずに広範囲に散布できる
欠点：口内への散布が苦手な人には向いていない

●パッチタイプ

利点：はがれづらいため、一回で長時間作用する
欠点：貼る場所により、違和感がある



口内炎が1～2週間以上長引く場合や、痛みがひどい場合には、お医者さんに相談してみましょう。

病院を受診して、出されたお薬を使ったら治りました。

それはよかった！
口内炎が再発しないように、最後は予防法について教えよう。



●口内環境を清潔に保つ

毎食後の歯磨きで口腔内を清潔に保ちましょう。歯磨きをする時間がない場合には、水や緑茶などで口をすすいでおき、時間が出来てから磨くといいでしょう。

●正しいブラッシング方法を学ぶ

口腔内を傷つけないために、歯科医院で正しいブラッシング方法を習得しておきましょう。

●バランスの取れた食事をとる

栄養バランスの取れた食事をとって、口内炎を予防しましょう。

●ストレスや疲労をためない

睡眠をしっかりととり、自分なりのストレス解消法でストレスを発散し、免疫力を低下させないようにしましょう。

<参考>

口内炎で処方される薬剤は-日本歯科医師会

(https://www.jda.or.jp/park/trouble/index25_04.html)

きちんとオーラルケアMouth & Body PLAZA (<http://www.mouth-body.com/qa/cat5.php>)

8020推進財団 (<http://www.8020zaidan.or.jp/care/lifestage.html>)

12 Q 口内炎を防ぐ方法や、できたときの注意点はありますか？ デンタルハイジーン 29(6) : 591-593, 2009.

