

口内炎の原因と予防方法

城里町歯科医師会

■ 口内炎の原因と種類

口内炎とは、口の中の粘膜に起きる炎症の総称で、一般的に最も多いのは『アフタ性口内炎』と呼ばれるものです。触れると痛くて食事に苦痛を伴うため、子どもや高齢者は栄養不足になり、悪化してしまうこともあります。

口内炎は、どのような原因により発症するのでしょうか。原因によって、主に4種類の口内炎があります。

○アフタ性口内炎

免疫力低下やストレス、ビタミン不足などの栄養の偏りが原因で発症します。

○カタル性口内炎

食事の際に舌を火傷した、頬を噛んでしまった、合わない義歯などによって口腔粘膜が傷付き、傷口からの細菌感染で発症します。

○カンジダ性口内炎

カンジダというカビ菌が、口腔内で過剰に繁殖することで発症します。

○ウイルス性口内炎

ヘルペス、ヘルパンギーナ、手足口病などのウイルス感染が原因で発症します。



■ 口内炎の予防方法

普段から口内炎にならないよう、以下の3点に気を付けましょう。

1. バランスの採れた食事と十分な睡眠をとる

以下の栄養素には、粘膜を強くする効果が期待でき、サプリメントを服用するのも有効です。
 ビタミンB2/ウナギ、サバ、イワシ、大豆など
 ビタミンB6/赤身魚、レバー、バナナなど
 ビタミンC/パセリ、いちご、アセロラなど
 ビタミンA/にんじん、かぼちゃなど

2. 口腔内を清潔に保つ

口内炎の痛みで歯磨きが困難な時は、うがいをして口腔内を清潔に保ちましょう。

3. 虫歯や合わない入れ歯を放置しない

虫歯や治療途中の歯が欠けて鋭利な部分があると、口腔粘膜や舌が傷付いてしまい、口内炎の原因になります。また、高齢者に多いのが、合わない入れ歯による傷が原因の口内炎です。

口内炎は大きさにもよりますが、通常10日程度で自然に治癒します。しかし、痛みが強い、治りが遅い、何度も再発するなどの場合は、歯科医院の受診をおすすめします。

よい歯のコンクールに応募してみませんか？

	8020高齢者よい歯のコンクール	親と子のよい歯のコンクール
対象者	80歳以上(誕生日が昭和13年3月31日以前)で、自分の歯(治療歴があっても可)を20本以上有する方〔過去の入賞者を除く〕	満3歳から6歳(誕生日が平成24年4月2日～平成27年4月1日)の未就学児とその父または母〔過去の入賞者及び喫煙習慣がある者を除く〕
応募方法	下記①～⑥の必要事項を記入し、ハガキまたはFAXで応募先まで応募してください。 応募された方に口腔診査票を送付しますので、茨城県歯科医師会会員の歯科医院で検診を受けてください。 <必要事項> ①郵便番号及び住所 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥かかりつけまたは最寄りの歯科医院名及び電話番号 ※検診を受ける際に、「8020高齢者よい歯のコンクール」の応募者は、日常の笑顔などのスナップ写真をご持参ください。「親と子のよい歯のコンクール」の応募者は、親子の顔写真(前歯が見えている笑顔の写真)をご持参ください。	
応募期限	7月25日(水)〔必着〕	6月29日(金)〔必着〕
入賞者	最優秀1名、優秀5名、シニア賞1名、茨城県歯科医師会長特別賞1名	最優秀及び優秀合わせて10組以内
表彰	11月11日(日)、茨城県歯科医師会館において開催する「第27回 茨城県民歯科保健大会」の席上で、表彰します。	

応募先・問合せ 茨城県歯科医師会8020事業係(〒310-0911 水戸市見和2-292-1)
 ☎029-252-2561 ☎029-253-1075