

## 健康生活情報ナビ □内炎の予防と治療

### □の中を清潔に保とう 疲労、睡眠不足、ストレスも原因に

□の中に小さなできものができて痛いーこのような□内炎の経験は、誰にもあることでしょう。□内炎はほとんどの場合、10日程度で自然に治ります。だが、なかなか治らない、再発を繰り返すといった場合はかかりつけ医に相談してみてください。別の病気が隠れているかもしれません。

□内炎は、□内の粘膜や唇に生じる炎症の総称で、舌や下唇の内側など、□内のどこにでもできます。ただし、いくつかのタイプがあります。最も一般的な□内炎は「アフタ性□内炎」です。アフタとは、□の中の粘膜にできるフチの赤い、浅い潰瘍のことです。潰瘍とは、何らかのダメージを受けて炎症が起こり、えぐれてしまっている状態です。

アフタ性□内炎の多くが最初は米粒程度のサイズですが、細菌が増えて炎症が進むと、□内炎も大きくなります。特に唇の裏側などにできると、食事のたびにしみたりして、大変つらい思いをします。

□内炎の原因は、まだよく分かっていませんが、疲労が溜まったとき、胃の調子が悪いとき、免疫が下がったときなどにできやすいようです。睡眠不足、ストレス、ビタミンB群不足なども原因として考えられます。また、□の中を噛む癖があると、□内炎ができやすいと言います。□内炎を予防するには□内を清潔に保つことです。食後は早目に歯みがきをするよう、心がけましょう。また、睡眠時間を十分に取ることも大切です。

アフタが大きい、1ヶ月経っても治らない、再発を繰り返すといった場合は、別の病気の全身症状の一つとして出ている可能性があります。早目にかかりつけの歯科や皮膚科、内科、小児科などを受診しましょう。通常の□内炎の場合は、塗り薬が処方されますので、□内を清潔にしてから、寝る前に患部に塗ると、2～3日で気にならなくなります。

南東北グループ広報誌「南東北第335号」より転載