

3ステップでわかる!

# 口内炎を「作らない」、悪化させない」ために

軽度な身体の不調や症状を、ご自身で改善してみませんか？  
覚えておきたい基本知識を、3ステップで説明します。



教えてくれた人  
**岩月 進さん**  
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

薬局では、遠慮なく  
薬剤師にご相談ください

## Step 1 おもな口内炎は3種類

口内炎は口の中にできる炎症で、頬の内側、口の奥、歯茎などにできるもので、おもに3種類あります。

①アフタ性口内炎…もつとも多いタイプで、栄養不足やストレス、疲労、睡眠不足などによるビタミンB2不足が原因です。ビタミンB2には、皮膚や粘膜の細胞の再生を促す役割があります。

②外傷性口内炎…口の粘膜が傷ついて、炎症を起こします。入れ歯の不具合、虫歯などの原因を解消しない限り、繰り返すことに。

③ウイルス性口内炎…ヘルペスウイルスやカンジダウイルス、真菌への感染が原因です。これらは体

## Step 2 腸内環境を整えることも大切

に常在しますが、免疫が低下すると、日和見感染(※)を引き起こします。高齢者が口内炎を繰り返す場合は、このタイプを疑います。とくに寝たきりの場合、口中が清潔に保てないことも多く、ウイルスに感染しやすくなります。

セルフメディケーションで対応できるのは、おもに①です。

ビタミンB2は豚肉やレバーなどに多く含まれます。また、ビタミンB2は腸内の細菌により産生されます。食材から摂取するだけではなく、食事内容と生活習慣を改善することで、「腸内環境」を整えることも大切です。

## Step 3 市販薬は剤形に注目

口内炎の市販薬(OTC医薬品)には、さまざまな剤形があります。飲み薬、貼り薬、塗り薬、スプレーなど。口内炎の数や位置によって、使い分けてください。

飲み薬には、炎症を抑える成分やビタミン類(B2など)が含まれています。口内炎のできる位置は関係しません。

貼り薬は、患部に直接作用するので、炎症を早く沈静化させます。患部をパッチで保護し、傷の悪化を防ぎます。

塗り薬は、口内炎が複数あっても塗れます。舌や歯茎などパッチを貼りにくい場所でも使用可能。スプレータイプは、口の奥など、

### 口内炎の原因



①アフタ性口内炎  
ビタミンB2が不足することが原因。このタイプはだいたい2週間程度で治ります。



②外傷性口内炎  
口の中を噛んだり、入れ歯の不調や虫歯などで口の粘膜が傷ついたことが原因です。



③ウイルス性口内炎  
発熱を伴うことが多いです。しつこい口内炎であれば、いちど耳鼻咽喉科を受診しましょう。

パッチや軟膏の使用がむずかしい位置でも使用できます。炎症部分がある場合は、赤と白の部分がある場合は、口腔がんの可能性も。「いつもの口内炎とちがう」と感じたら、迷わずに薬剤師や医師に相談してください。