



つばさだより

No.298

2019年9月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

こうないえん

口内炎



夏の暑さが残る毎日、皆さんいかがお過ごしでしょうか。体調を崩してはいませんか？疲れが抜けきらず、だるさと共に口腔内にも違和感が…なんていう方もいるかもしれません。そこで今月は、健康のバロメーターの1つとなる『口内炎』についてお話したいと思います。

## 1 口内炎とは？

口内炎とは、口の中や周辺の粘膜に起こる炎症の総称です。頬や唇の裏の粘膜、のどや舌など口腔内のあらゆる粘膜にでき、痛みや不快感から生活の質を低下させてしまう要因となってしまう。最も頻度が多いのが「アフタ性口内炎」と言われる口内炎で、多くの場合は1～2週間で自然に治ります。

## 2 口内炎の原因

口内炎の原因は様々です。

- ✓ ストレスや栄養不足などによる免疫力低下
- ✓ 口を噛んでしまうなどの物理的な刺激
- ✓ 細菌・ウイルス・真菌などの感染



他の病気の一症状として口内炎が起こる場合もあるので注意が必要です。症状が長引く場合は医療機関を受診しましょう。

### 3 予防のポイント

一般的な口内炎の場合は、生活習慣を改善することで予防できます。

口内炎が良くできる方は、普段の生活を見直してみましょう。

#### ◆栄養バランスを意識しましょう

偏った食生活によるビタミン不足で口内炎が発生することがあります。特に皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB2、B6、Cが不足すると口内炎がでやすくなります。バランスの良い食生活を心がけましょう。



“第一三共ヘルスケア 薬と健康の情報局”より引用

#### ◆口腔内の清潔を保ちましょう

口腔内の乾燥や不衛生は、いずれの口内炎においても二次感染を起こし、症状を悪化させてしまう可能性があります。

・口腔内が乾いていると粘膜の免疫が低下し、口内炎になりやすいと言われています。水やお茶で口の中を潤したり、うがいを頻繁に行うなど、毎日の習慣が大切になります。

・口腔内の常在菌が増殖することで口内炎ができることがあります。食後は歯磨きをし、できるだけ口腔内の清潔を保つようにしましょう。歯磨きの際は口腔内を傷つけないようにしましょう。

## 4 口内炎の治療

口内炎のなかでも最も多い「アフタ性口内炎」の治療では、“ステロイド性抗炎症薬”を含む外用剤が使われます。患部を覆って保護することで、ものが当たって起こる「接触痛」も緩和することができます。錠剤のようなシートを患部に貼るパッチタイプのもの、患部に薬を直接塗る軟膏タイプがあります。

炎症を抑える“ステロイド性抗炎症薬”ですが、感染症の口内炎に対しては逆効果になってしまうので注意が必要です。

## 5 ステロイド薬の使用に必要な口内炎

ステロイド性抗炎症薬の使用について、注意が必要な口内炎としては以下のものがあります。

- ①ウイルス性の口内炎：小児のヘルパンギーナやヘルペスウイルスなどが原因で起こる口内炎
- ②口腔カンジダ症：カンジダ・アルビカンスという真菌（かび）によって起こる口内炎

これらに対しては、それぞれの原因となるウイルスや真菌を抑えるための薬剤を使った治療が必要となり、医療機関の受診が基本となります。

また、口腔カンジダ症の起こる原因には、喘息の治療薬となる吸入ステロイドの副作用が知られています。これは、ステロイド薬の長期連用によって口腔内粘膜の免疫力が低下し、真菌が繁殖しやすい環境になるためです。予防のための吸入後のうがいはとても重要です。

### 吸入ステロイドのうがいのポイント

- 吸入前に口の中を湿らせておくと、口の中に薬が附着しにくくなります
- 吸入後のうがいは、ガラガラ5秒、クチュクチュ5秒の計10秒のうがいをしましょう



## 6 口腔内の健康を維持するために

口の中が清潔に保たれ、口腔機能が回復すると、食べる楽しみや正常な味覚が戻り、体だけでなく心の健康にもつながります。生活の質を向上させ、いつまでも元気に自分らしく生活するためにも、口腔ケアは非常に重要です。歯科の定期受診や普段からの口腔ケアをこころがけましょう。

### 口腔ケアの手順

#### ① 歯磨き

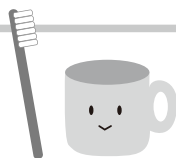
歯の汚れの残りやすい部位を丁寧に1～2本ずつ磨きましょう。

#### ② うがい

口をしっかり閉じて、頬を大きくふくらまし、口に含んだ水を勢いよく動かしましょう。

#### ③ 口腔清拭

水を口に含めなかったり、歯ブラシが歯肉を傷つけたりする場合は、専用のスポンジやブラシを白湯で湿らせ、口腔内の隅々を潤して食べ物の残りかすを拭き取りましょう。



つばさ薬局ではどちらの病院の処方箋でも受け付けています。薬の情報をまとめて管理することで、より確実な飲み合わせのチェックが可能になります

#### 《参考資料》

- ・第一三共HP 第一三共ヘルスケア くすりと健康の情報局
- ・大正製薬HP 大正製薬の口内炎治療薬
- ・SARAYA福祉ナビHP

### 10月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・ 1日 (火) 玉川店
- ・ 3日 (木) 長町店
- ・ 7日 (月) 若林店
- ・ 9日 (水) 松島店
- ・ 11日 (金) 中新田店
- ・ 15日 (火) 船岡店
- ・ 17日 (木) 松陽台店
- ・ 25日 (金) 泉店
- ・ 28日 (月) 古川店
- ・ 30日 (水) 多賀城店