

## 口内炎

## 文 飯塚 宏明

text by Hiroaki Iizuka

飯塚 宏明  
院長

飲み会も増える、ご飯の美味しい季節です。なのに忌々しい口内炎。食べると痛いし反対側で噛むと余計な頬っぺたまで噛んでしまつてなお痛い。噛んだところも口内炎になる。なんで口内炎なんてできるんだろう？

## 1 ストレスや疲れ、睡眠不足、生活習慣の乱れによる免疫の低下

口腔粘膜は常に代謝を繰り返して新しい粘膜を作り、古い粘膜が剥がれ落ちていきます。ところが宴会シーズンには疲れやストレスがたまり、寝不足が重なるとう腔粘膜再生能力が落ちて粘膜が薄くなりそこに潰瘍ができます。これが口内炎。

## 2 口腔内の乾燥、加齢やストレス、薬による唾液量の低下、ドライマウス症候群

年齢と共に唾液の分泌量は減ってきます。ストレスによっても唾液の分泌は抑えられます。また薬によっては副作用で唾液の分泌が減ってしまう薬もあります。

粘膜を保護し修復する潤滑剤の役割を担う唾液が減ってくると口腔内に傷が付きやすくなり口内炎がでやすくなります。

## 3 口腔内のpHや温度、唾液の粘度の変化による細菌層の変化

普段はおとなしい細菌が日和見感染により起こす細菌性の口内炎。風邪をひいたり副鼻腔炎で長期にわたり抗生物質や抗菌剤を服用した場合、体の中の悪い菌だけでなく良い細菌も減らしてしまいます。

すると普段は他の菌の陰で悪さをできなかつた菌が急に増えて粘膜を傷つけることがあります。

これが日和見感染による口内炎です。

考えてみてください。牛タンを食べても自分の舌は消化されないし、牛の胃袋を食べても自分の胃袋は吸収されない。なぜでしょう？

そこに粘膜が存在するからです。自分の舌も自分の胃袋も粘膜で覆われているからです。ところが疲れが溜まったり、ストレスがかかったりして免疫が落ちるとどうでしょう？

粘膜が薄くなり穴が空いて、直接組織が露出してしまいます。自分の舌を唾液で溶かしてしまつと口内炎。自分の胃を胃液で溶かしてしまつと胃潰瘍。少しは休養してくださいというシグナルかもしれません。



飯塚歯科ホームページ  
<https://aidental-iizuka.com>



## Profile

1959年 神奈川県小田原市の米屋の長男に生まれる  
1985年 日本歯科大学歯学部卒業  
1988年 バイクで通勤中トラックと衝突し第1頸椎及び右手首粉碎骨折、絶対安静6カ月の入院生活を送る～ 医療従事者でありながらベッドの上で何もできない自分に出会い、これがきっかけで身体全体を考えるようになる～  
1990年 千代田区神田神保町に「飯塚歯科」開設  
趣味：ダイビングもうじき800本、60歳でサーフィン始めて毎週通う。  
音楽：ボサノバ-セルジオメンデス&ブラジル66、JAZZ-Idea6、J-POP-中森明菜

また中医学的な解釈として暴飲暴食をして胃や腸に過大な負担がかかり「これ以上働くのは限界だよ」という時に自分の体を守ろうとして現れるのが口内炎。舌に口内炎を作っていて食べにくくして自分の体を守ろうとする反応だという解釈もあります。どちらも共通しているのは自分の体に無理しすぎないように現れるシグナルではないでしょうか？

暴飲暴食を避け楽しい宴会シーズンを送りましょう。