

雑学読本

13

NHK

ためして

ガッテン

NHK 科学・環境番組部編

目からウロコの新発見・新情報!!

暮らしの疑問をすっきり解決!!

『ためしてガッテン』第13弾!!



番組司会:立川志の輔さん
小野文恵アナウンサー



自分で噛んでしまったり、
歯ブラシでひっかいたり…
…いつのまにかできてい
て、そばつゆがしみるん
ですよ。すぐに治ればいい
のですが、なかなか治ら
ないと、ブルーな気分にな
っちゃいますね。

分かります。町行く人に聞いて
みると、ほとんどが経験者で
した。薬を使っているのになか
なか治らないという人も多
いんです。実はコレ、薬の使
い方を間違っているからな
のです。とにかく早く治す
方法、きちんと紹介しまし
ょう。



口内炎、2つの種類。

40年間、ほぼ毎月口内炎に悩まされているというAさんは、口内炎の原因や治るまでの期間を手帳に記録しているというすごい人。Aさんの記録をもとに、口内炎の原因を分析した結果から、一般的な口内炎を大きく2つに分けてみた。

傷が原因の口内炎……かたい食べ物や自分で噛んだことが原因でできた傷から発生。原因不明の口内炎……原因がよく分からないもの。

口内炎

いつのまにかできているアノ嫌なヤツを早く治す秘策を公開。

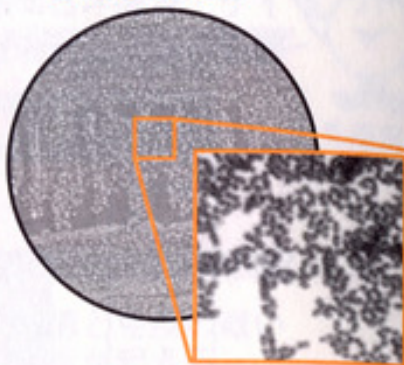
たのしい 傷が原因の口内炎

口内には常在菌がいっぱい



口内にできた傷で常在菌が繁殖すると、炎症が起きる。

口内の常在菌



口内を綿棒でぬぐい、3日間、37℃で培養すると、びっしりと常在菌が繁殖していた。

口内にできた傷で常在菌が繁殖すると炎症が起きる。

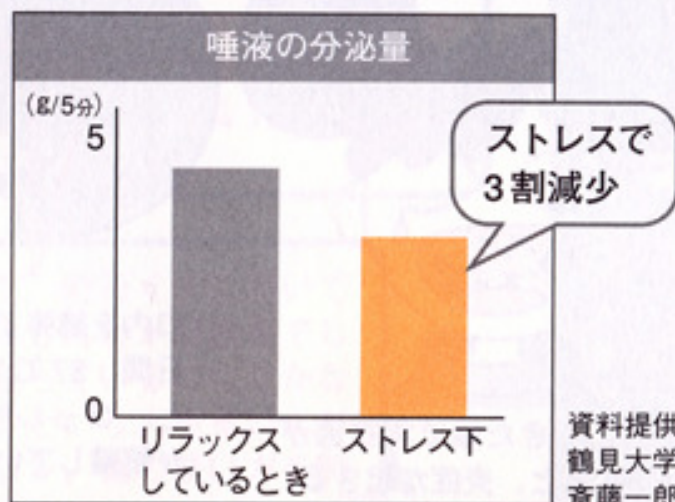
魚の骨などでできた傷が原因の口内炎は、すり傷などの皮膚の傷と同様に考えれば対策が見えてくるかも……。

過去のガッテンによれば、皮膚の傷を治すには、まず「水洗い」が大切。消毒液は細菌を殺すが同時に細胞も傷つけてしまうため、深い傷を除いては消毒液を使わないほうが治りが早い。次に、傷を乾かささないこと。分泌される浸出液でグチュグチュになるのを保つと傷の治りが早くなる。これを聞くと、口の中は傷を治す条件がそろっているといえるだろう。実は口の中は傷が治りやすいところだが、皮膚とは異なる条件がある。それは口内には多くの常在菌がいるということだ。個人差はあるが、その数は数十億にもおよぶといわれている。この常在菌が口内の傷で繁殖すると、炎症を起こす。これが傷が原因の口内炎だ。



口内の傷が口内炎になるわけ

25人の学生に、巨大な風船がふくらんでいく下で、利き手とは逆の手で写経をしてもらい、唾液の量の変化を調べた。



ストレスなどで唾液が減少し、常在菌を洗い流せなくなる。

口内に傷ができて、必ず、口内炎になるわけではない。なぜならば、常在菌が傷で繁殖するのを防ぐシステムが体には備わっているからだ。その大切な役目を担っているのが唾液。通常であれば唾液が細菌を洗い流し、口内を清潔にし、平和を守ってくれる。これにより、口内炎になる前に傷が治るといふ仕組みである。では、なぜ炎症が起き、口内炎ができてしまうことがあるのだろうか。

そのおもな原因は、口内を傷つけたときに唾液が減っていたためと考えられる。上の実験のように強いストレスを感じると、唾液の分泌量が減少し、口内の細菌を洗い流すことができなくなる。そのとき口内に傷があると、たちまち細菌が繁殖し、炎症を起こしてしまうのである。寝不足などもストレスになるので要注意だ。

突然できる原因不明の口内炎とは？

1. 潰瘍ができる



3. 免疫君、集合！



免疫君

2. 常在菌が繁殖し、炎症を起こす



4. 常在菌と免疫の戦いで炎症が起きる



疲労やストレスが原因で
体内から傷ができる。

傷を作っていないのにできる原因不明の口内炎はどのようなことができるのだろうか。

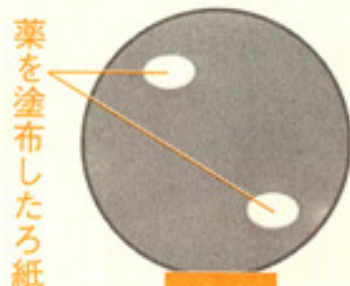
口内の粘膜は絶えず新陳代謝で、新しい細胞が作られ再生されている。ところが、疲労やストレスが重なり、新陳代謝が低下していると、再生がうまくいかず、表面が荒れ始め、さらに悪化すると潰瘍かいようと呼ばれる状態になる。いわば、内側から傷ができるようなものである。

そうになると口内で傷ができたときと同じで、常在菌が増殖して炎症が起き、口内炎となるのだ。

傷や潰瘍で細菌が繁殖し始めると、白血球など免疫細胞が細菌を撃退するための戦いを始める。体に備わった免疫システムだが、激しい戦いによって組織が破壊され、炎症が起きる。そのため、強い痛みを伴うのである。

ためして 口内炎の薬は効かない？

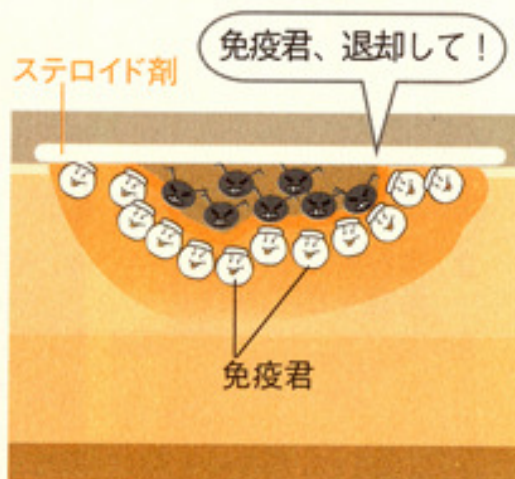
殺菌力は？



薬の周りにも繁殖

資料提供：
岡山大学
苔口 進

口内炎の薬
ステロイド剤の役割



ステロイド剤は免疫を抑制し、
炎症を鎮める対症療法。

街で聞いてみると口内炎の塗り薬が「効かなかった」という人が多いことが分かった。口内炎のときに使う塗り薬は、どのような働きをしているのだろうか？

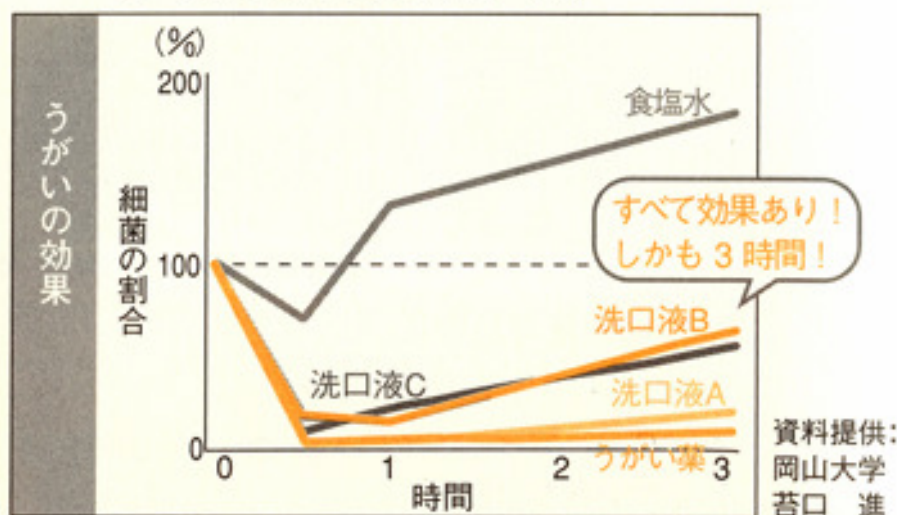
最も一般的な口内炎の治療薬として処方されているのはステロイド剤で、その役目は口内の細菌を退治することではない。先に見たように、細菌と免疫細胞との激しい戦いをストップさせることが目的なのである。ステロイド剤は免疫細胞の働きを抑制し、組織の破壊が進むのを止める。その結果、炎症を鎮め、痛みをやわらげるという薬だ。

つまり、原因となっている細菌を退治する薬ではなく、症状を緩和するための対症療法なのである。そのため、使い方を誤ると、かえって長引かせてしまう場合もある。



口内炎の根本治療はどうする？

6人に食塩水と5種類のうがい薬、洗口液で口をすすぐうがい20秒間を3回行ってもらい、口内の細菌の割合を調べた。



**おすすめはうがい薬や洗口液で
ブクブクうがいで殺菌。**

これまで見てきたように、傷が原因でも、原因不明でも、その個所で繁殖した細菌と免疫細胞が戦い、炎症が起きる、というのが口内炎の流れである。

根本から治すには、原因となる口の中の細菌の繁殖を抑えなければならぬ。傷ができて細菌が増えなければ、炎症が起きるのを防ぐことが可能になる。

おすすめは殺菌成分入りのうがい薬や、洗口液で口の中をブクブクとすすぐうがいだ。実験してみたところ、たった20秒間のブクブクうがいを三回行っただけで、口の中の細菌を10分の一程度まで減らすことができたのである。しかも、その効果は三時間以上、続くことが分かった。

たのしめて 口内炎なんて放っておいていい？

口腔がんは近年増えているがんだが、早期に治療すれば 95 %以上の確率で治る。

はくばん
白板症



こうばん
紅板症



資料提供・昭和大学 新谷 悟

早期発見のために

- ☑ 1か月に1回は口内をチェック
- ☑ 口内炎のような症状が 2 週間治らない場合は口腔外科を受診

口内炎が2週間治らないときは口腔がんの前兆の場合も。

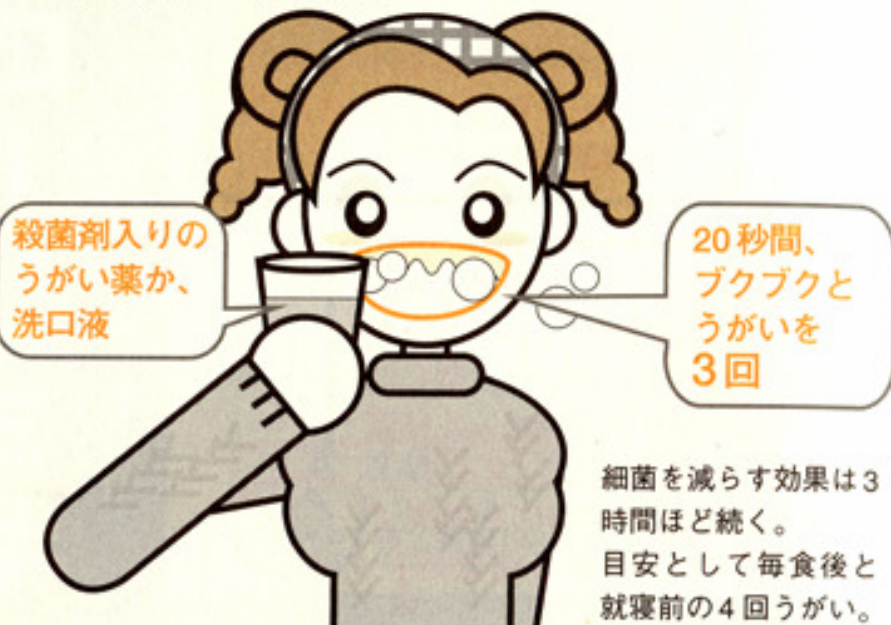
特別な病気でもなく、誰もが経験しているありふれた症状だけに、「たかが口内炎」と放置しがち。しかし、なかなか治らない場合は、ほかの病気の前兆かもしれない。

実は口腔がんの初期に、口内炎によく似た症状があらわれることがあるからだ。たとえば、口の中の粘膜が厚くなり、白っぽく見える「白板症^{はくばん}」や、逆に粘膜が薄くなり、赤く見える「紅板症^{こうばん}」などは、口内炎と間違いやすい症状だ。いずれも舌、口内の粘膜、歯ぐきなどすべての粘膜にできることがある。口内炎からがんに進行するということではない。がんの可能性のある症状を「単なる口内炎」と軽く考えで見逃してしまうこともあるという意味だ。

目安として口内炎が二週間以上続く場合は、口腔外科で診察を受けるようにしよう。

口内炎スピード治療のために

■ 口内炎ができれば



■ 塗り薬の種類と使い方

口内炎の塗り薬には、大きく分け、2種類ある。

■ ステロイド系の塗り薬

免疫を抑制し、炎症を抑え、痛みを緩和することが第一の目的。口内炎が痛んで食事がとれないような場合は、体力の低下を避けるために、まず痛みをやわらげるために処方される。細菌の繁殖を抑えることはできないので、上の方法でブクブクうがいをして、細菌を減らしてから塗布するとよい。

■ 殺菌・消炎成分入りの塗り薬

この種類のほとんどが市販薬で、殺菌効果は期待できるが、効果は局所的になる。したがって口内全体の細菌を減らすのは難しいので、塗布前に上のブクブクうがいをするようにしよう。

■ なかなか治らないとき

2週間以上、治らないときは口腔外科で受診しよう。