

これってなんだろう？ 長引くお口の気になる症状 口内炎と思っていたけど、なかなか治らない…

唇の端(口角)の荒れ

- 唇の端が荒れて、口を大きく開けると痛む



口の中の白い斑点

- 口の中に酒粕のような白い汚れがついている
- 無理に汚れを取るとヒリヒリする



粘膜の炎症

- 粘膜が真っ赤になっている
- 舌の粘膜が薄くなり、シワが消えてツルツルに
- 反対に舌のシワが深くなっている



味覚異常

- 食事の味が変に感じる

口内の痛み

- 舌のひりひりした痛み
- 食事がしみる(熱いものや刺激物)

その症状、「**口腔カンジダ症**」かもしれません。



当てはまることはありませんか？

こんな方は「**口腔カンジダ症**」になりやすいです。

- 抗がん剤、抗菌薬、ステロイド薬、免疫抑制薬を長く使っている
- 口の中にステロイド薬を長く使っている(ステロイド軟こうや、吸入ステロイドなど)
- 高齢や病気で体力が落ちている、持病に糖尿病がある
- 口の中が乾いている
- 口の中が汚れている、歯磨きがしっかりできない
- 入れ歯をつけたまま寝たり、入れ歯のケアを怠りがち

口腔カンジダ症にならない、悪化させないために

口腔カンジダ症は、カンジダという真菌（カビの仲間）によって起こる感染症です。

●お口のケアがとても大切です。

予防や治療には、お口のケアがとても大切です。症状が軽い口腔カンジダ症は、お口のケアだけで治る場合もあります。反対にケアを怠ると、何度も繰り返すことがあります。

効果的なお口のケアのコツ



ていねいに歯磨きしましょう。

お口のケアは歯磨きが重要です。1日3回、歯ブラシでお口を清潔に保ちましょう。



お口のうるおいを保ちましょう。

しっかりうがいをしたり、保湿剤（口腔ジェルなど）を塗ったりしてください。ガムを噛むことも効果的です。



寝る前には入れ歯を外し、洗淨しましょう。

不潔な入れ歯はカンジダの温床です。入れ歯は夜間は外して専用のブラシで清掃し、入れ歯洗淨剤を使いましょう。

●ステロイド軟こうの長期使用に注意しましょう。

ステロイド軟こうがかえって症状を悪化させることもあります。口内炎で長期間ステロイド軟こうを使っている場合は、医師、歯科医師または薬剤師に相談してください。

症状がひどかったり、お口のケアを続けても改善しない場合、治療が必要なこともあります。いつでも医師、歯科医師または薬剤師に相談してみてください。