



# リキタケDC通信



2025年  
2月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

## 唇、荒れていませんか！？それは口唇炎です。

口唇炎とは、口唇が炎症を起こして荒れてしまっている状態をいいます。カサカサと乾燥を伴うことがあるかもしれません。原因としては、食べ物の刺激や何度も舐めてしまう習慣、または義歯(入れ歯)が合わずにこすれるなど、さまざまな原因があります。また、口紅やリップなどが合わなくても口唇炎になる可能性があります。



### 【口唇炎の種類】

- ・ **接触性口唇炎** …… 口紅、洗顔料、歯みがき粉、食物、金属の接触により口唇に炎症がおきます。
- ・ **アトピー性口唇炎** …… アトピー性皮膚炎が口唇に発症したものの。乾燥、亀裂、皮めくれ、ただれが主な症状です。
- ・ **剥離性口唇炎** …… 唇の皮が繰り返して剥がれ続けます。乾燥、精神的ストレス、ビタミン不足が原因です。
- ・ **光線性口唇炎** …… 紫外線に当たることにより、赤く腫れたり、水ぶくれ、かさぶた、乾燥、亀裂ができたりします。
- ・ **肉芽腫性口唇炎** …… 口唇の腫れとむくみを特徴とします。上口唇が多く、大きく膨張するものの痛みはなく、多くは数時間～数日で治ります。

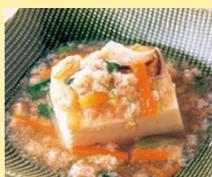
### お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「豆腐のカニあんかけ」

#### 【材料(1人分)】【分量】

絹ごし豆腐 ……………1/4丁(75g)  
 カニの缶詰め ……………小1/2缶  
 だし (カニ缶汁と合わせて) ……1カップ  
 にんじん ……………20g  
 三つ葉 ……………5本  
 生しいたけ ……………1枚  
 水溶き片栗粉 ……………少量



- (1) なべにだしとカニの缶汁、ほぐしたカニの身、にんじんを入れて煮る。
- (2) にんじんがやわらかくなったら、しいたけ、三つ葉を加え、水ときかたくり粉でとろみをつける(はちみつ程度のとろみに)。
- (3) 豆腐を温めて器に盛り、2のあんをかける。

### 口唇炎の治療

口唇炎の治療は、歯科、口腔外科、皮膚科でおこないます。保湿をはかり、原因となっている物質や紫外線を避けるほか、ステロイド薬(歯科用アフタゾンほか)を使用して炎症を抑えていきます。

唇は乾燥が原因で荒れたり、痛みを発症することがあります。冬場は特に湿度が低く、乾燥しやすいため、室内を加湿するなどしましょう！

また、乾燥したらリップクリームを塗り直すのは大切ですが、塗る回数が多いのもよくありません。

唇は摩擦によって荒れやすくなります。そのため、1日に何度もリップクリームを塗ってしまうと唇を必要以上に摩擦してしまい、かえって荒れやすくなってしまいます。

また、**ビタミンB群**をはじめとした栄養素を十分に摂って、規則正しい生活を行うことも重要な対策となります。



### 口唇炎の予防方法

口唇炎には、さまざまな種類があり、種類によって原因や症状が異なります。口唇炎が頻発する人は、まず、その原因を突き止めることが重要ですが、簡単にはいかないため、皮膚科などの医療機関を受診し、専門家の診断を受けることが大切でしょう。

原因を突き止めた上で、治療や予防に努めることをおすすめします。また、**口の中を清潔にすることが口唇炎の予防につながるケースもありますので、歯科医院での定期的なクリーニングも大切だといえるでしょう。**



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次  
九州大学歯学部卒  
東京医科歯科大学大学院修了

リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください