



「白い宝石のはなし」

よくある質問シリーズ 第3回

口の粘膜の色に関するQ&A

加藤 元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

前回に引き続き、社員向けの歯科予防プログラム（p-Dental 21）の参加者からよく質問される項目を取り上げ、Q & A形式でご紹介します。

Q1.
2日前から舌の横に白い傷のようなものができ、食べたりしゃべったりすると痛みがあります。がんではないか心配です。

まずは2週間、口を清潔にして様子をみてください。それでも治らないようであれば歯科医院を受診しましょう。

某芸能人が舌（ぜつ）がん手術をしてから、にわかに注目され、心配して相談される方が増えました。舌がんの多くは、表面の粘膜が白くなり、こすってもとれず、2週間以上症状が変わらないことで口内炎と区別されます。白い粘膜の病変は「白板症（はくばんしょう）」と呼ばれ、そのうち数パーセントが悪化し、症状がすすむと表面が盛り上がり、中心部に潰瘍ができたり出血がみられるようになります。赤い色（紅斑）が混じってきたり、指で触っても境目がはっきりしない硬いしこりがあれば要注意です。一方、2週間で症状が消えれば口内炎である可能性が高

く、心配いりません。不安を感じた場合は、まずはかかりつけの歯科医師に相談し、精密な検査が必要な場合には、口腔外科を紹介してもらうとよいでしょう。

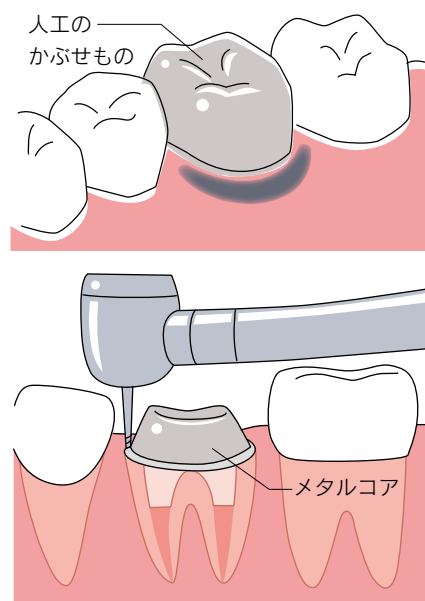
口の中にできるがんは、がん全体からみると約1%にすぎません。しかし進行すると命にも関わり、治療後も日常生活レベルに支障をきたすことが多いのが口腔がんです。日本では、その中でも舌がんが約55%と発生頻度が高く、その9割は舌の横側にできます。かかりやすい年代は40歳以上がほとんどです。がんの発生の危険因子としては、タバコ、飲酒（特に高濃度のアルコール）、むし歯や合わない入れ歯、摩耗してとがった歯などの機械的な刺激が挙げられ、不良な口腔衛生状態がさらに危険度を上げます。禁煙や適度な飲酒、機械的刺激の原因除去、毎日の適切なセルフケアを心がけ、ときどき鏡でお口の中全体を観察する習慣もつけましょう。

Q2.
かぶせものをした歯の根もとの歯肉が黒くて気になっています。体に影響はありますか？

金属による歯肉の入れ墨で、心配ありません。

むし歯で神経をとった歯に全体を覆うかぶせものの治療する際、削ることで歯が薄くなった部分を補強し上からかぶせやすくするために金属

図2 歯肉の黒変



の芯棒（メタルコアとよびます）を入れることがあります。メタルコアと一体化した歯を切削器具で削るときに、歯肉に金属の粒子が埋入し入れ墨のように歯肉が黒くなってしまうことがあります。しかし金属アレルギー等がなければ、歯肉に金属粉が埋入しても健康には影響はありません。なお、前歯で審美的に気になるようであれば、レーザーなどで色をとる方法があります。

また、かぶせものがないところでも、喫煙や日焼けのせいで唇や前歯の歯肉が黒くなることがあります。これはタバコや紫外線の刺激によって粘膜の中のメラニン色素を作るメラノサイトという細胞が活性化することが原因ですが、これも審美的に気にならなければ問題ありません。しかしきわめてまれですが、色素沈着が強かったり広範囲にわたったりする場合には、歯科医師に相談しましょう。

図1 舌の横の白変

