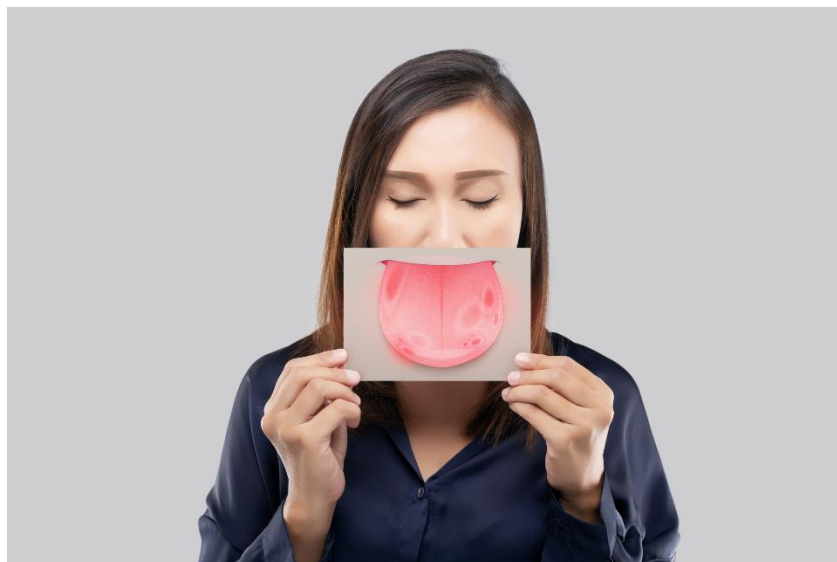




2025年7月2日

大正健康ナビ、7/2 新着情報

専門的な治療が必要となる場合も！「舌のあれ・痛み」を公開！



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、7月2日に「舌のあれ・痛み」を新着公開しました。

舌のあれや痛みには様々な原因があり、中には病気によるものもあります。健康な舌は、ピンク色から淡い紅色で滑らかなU字型をしており、適度な湿り気があって白い舌苔（ぜったい）がうっすらとついています。舌は口を開けて自ら鏡でチェックできるため、異変にも気づきやすいでしょう。異変に気づいたとき、なにが原因か、どう対処したらよいかなどを本記事にて確認し、適切な対処や予防ができるようにしていきましょう。

無意識の癖が舌のあれや痛みを招いているかも

舌のあれ・痛みの原因の1つでもある口内炎は文字通り口の内部で起こる炎症のことで、舌にも発症し、痛みを伴います。主に次のような種類があります。

・アフタ性口内炎

ビタミン類の不足や、疲れ、ストレス、ホルモンバランスや病気の影響など免疫力が低下して起こるといわれていますが、実際には原因不明です。再発や多発するものを慢性再発性アフタと呼びます。

・外傷性口内炎

合わない入れ歯などが当たる、誤ってかむ、熱いものでやけどをするなど、舌を傷つけることで生じます。舌の縁にできやすいという特徴があります。

・ヘルペス性口内炎

単純ヘルペスウイルスへの感染により、舌の粘膜に水疱ができます。口の中の水疱は破れやすく、アフタ性口内炎が多発したようにも見えます。

・カンジダ性口内炎

免疫力が低下した時などに、常在菌であるカンジダ菌が過剰に増殖し、白い苔状の膜ができます。高齢者や基礎疾患のある人、ドライマウスの人に生じやすいものです。

舌先で歯や頬の内側を触ってしまったり、歯で軽く舌をかんでしまったりする癖はありませんか？これらは舌への刺激となるため、続けていると口内炎を発症しやすくなるので注意しましょう。

7月2日 新着健康情報

専門医によるヘルスケアアドバイス

「舌のあれ・痛み」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/647/>

目次

1. 舌のあれ・痛みの原因
2. 舌のあれ・痛みの症状
3. 舌のあれ・痛みの対処・治療法
4. 舌のあれ・痛みの予防法

監修者プロフィール

新横浜歯科衛生士・歯科技工士専門学校 学校長
中川 洋一（なかがわ・よういち）先生

日本口腔外科学会認定口腔外科専門医・指導医、日本歯科薬物療法学会名誉会員、日本口臭学会理事・専門医・指導医。鶴見大学歯学部歯学科を卒業後、同学部口腔外科学第二講座講師、Department of Oral Biology, University of Florida、鶴見大学歯学部附属病院口腔機能診療科学内教授などを経て2024年から現職。その傍ら、口腔内診療の専門家として大和駅前歯科、藤枝市立総合病院歯科口腔外科で舌痛症や口臭の治療にあたる。著書に『チェアサイド・介護で役立つ 口腔難治性疾患アトラス 舌痛症・口腔乾燥症・味覚異常・口臭症の診断と対処』（クインテッセンス出版）などがある。

大正健康ナビ： <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp