

舌が.....痛い

✓原因は.....???

- ① ストレスなど精神的な問題
- ② カビ(カンジタ菌)
- ③ 血液中の亜鉛不足

✓上記①～③の 対症療法として

- ① 抗うつ薬を処方されるなど
- ② 殺菌作用のあるうがい薬を使う
- ③ サプリメント(栄養補助食品)で補うか、貝類のカキやアーモンドなどナッツ類、緑茶など亜鉛の多い食品の摂取

《読売新聞より》



亜鉛不足・カビ 痛みの原因

くらしの学び

見た目にはまったく異常がないのに、慢性的な舌の痛みを感じることもある。

「舌の表面がびりびり、ひりひりしたり、口の中全体が焼け付くような感じがする」ともあります」と東京女子医大歯科口腔外科教授の安藤智博さん。50～70歳代の女性に多いという。

舌自体の病気ではなく、ストレスなど精神的な問題が原因で痛みが起きるとされ、抗うつ薬を処方されたり、「あ

舌の悩み

●亜鉛の1日の摂取推奨量
(2005年版「日本人の食品摂取基準」による)

男性(18～69歳)...	9mg
同 (70歳以上)...	8mg
女性(18歳以上)...	7mg

※上限量は男女ともにこの年齢では30mg

●亜鉛を含む食品の例
(カッコ内は100g中の亜鉛含有量、単位はmg。食品標準成分表より)

- 生力キ(13.2)
- 豚レバー(6.9)
- 抹茶(6.3)
- ゴマ(5.5)
- 和牛肩肉(4.9)
- 卵黄(4.2)
- アーモンド(4.0)
- プロセスチーズ(3.2)



まり気にしないように」などと言われ、そのままにされたりするところがある。

ところが、安藤さんたちの最近の研究で、舌の痛みを訴える患者の中にストレス以外

の原因で痛みが起きている例が意外に多いことがわかってきた。

安藤さんたちは、2005年から06年にかけて、見た目に異常がないのに舌の痛みを訴えて受診した110人の患者を調べ直した。その結果、このうち30%は、カンジタ菌というカビ(真菌)の一種が舌に感染していたことがわかった。また、23%は血液中の亜鉛が不足していた。

カンジタ菌の感染も、亜鉛の不足も舌の痛みを引き起こす。カンジタ菌の感染が原因なら、殺菌作用のあるうがい薬などを使うと数日で痛みは

改善する。

亜鉛が少ないと、舌の痛みだけでなく、味がわからなくなる味覚障害が起きることがある。サプリメント(栄養補助食品)で補うか、貝類のカキやアーモンドなどのナッツ類、緑茶など亜鉛の多い食品をとるように安藤さんは勧めている。

九州歯科大の柿木保明さんは「カンジタ菌の感染や亜鉛不足以外でも、舌の粘膜が過敏になったり、舌の神経が圧迫されたりしても痛みは起きる。ストレスだけが原因で起きることは実はほとんどないと思う」と話す。

喜ばれることに喜びを...

小室歯科

■天王寺診療所
TEL: 06-6779-7082
■天王寺ミオ診療所
TEL: 06-6770-1182

■難波診療所
TEL: 06-6644-5661
■関西国際空港エアプラザ診療所
TEL: 072-456-8601

