当院歯科診療部長阪口医師が

平成２７年６月１６日の朝日新聞「どうしました」のコーナーに、回答者として掲載されました。

どうしました

半年前から舌が黒くなった

87歳の夫。舌が半年前から黒くなりました。痛みはないようですが、唾液も黒いです。口腔外科でカンジダ菌が繁殖していると診断され、薬を2カ月飲むと消えました。しかし、肝臓への副作用の心配で、やめると再発しました。どうすればよいでしょうか。（宮城県・K）

Q　カンジダ菌とは。

A　ふだんから口の中にいる常在菌の一種です。増えすぎると「口腔カンジダ症」を起こし、ヒリヒリとした痛みを感じることがあります。多くは口の中が白くなります。

Q　菌が増える理由は。

A　免疫力の低下や抗菌薬の長期の服用で、口の中にいる菌のバランスが崩れることが考えられます。カンジダ症は、口を動かす機能が落ちる高齢者に多くみられます。健康な人はかむ、のみ込むといった動きで口の中を自然にきれいにしていますが、動きが衰えれば、汚れがたまって菌が繁殖しやすくなります。

Q　治療は必要ですか。

A　高齢者は菌を含んだ唾液などが誤って肺に入ると、誤嚥性肺炎を起こす恐れがあります。菌を減らす飲み薬は効果が高いですが、肝臓などに副作用が出ることもあるので、症状がひどい場合に限ったほうがよいです。舌の黒い部分が広がったり、痛みが出たりしなければ、そのまま様子をみていても大丈夫でしょう。治療を受けるのなら、高齢者を専門的に診ている歯科を選ぶことを勧めます。

Q　予防法は。

A　食後に専用のブラシで舌をやさしくこすると、菌の付着を抑えられます。口の中が乾燥しないように、保湿剤を使う方法もあります。舌を突き出したり、ほおの内側を舌で押したりする体操は、口の動きを保つのに有効です。口を動かす機能が落ちてしまうと完治は難しいので、予防や悪化の防止が重要です。

答える人

阪口（さかぐち）　英夫（ひでお）さん

陵北病院歯科診療部長

＝東京都八王子市