

舌苔で舌が白くなり、舌先の痛みで悩んでいます。耳鼻科で塗り薬のデキサメタゾンを処方してもらっていますが、良くなりません。歯科にも3カ月に1回通っていますが、虫歯はなく、味もよく分かります。良い治療法があれば教えてください。(78歳、女性)

舌痛症



木戸茉莉子医師

舌の痛みを起す原因はさまざまですが、歯科や耳鼻科で診てもらって異常がないなら舌痛症かもしれません。舌痛症は、

口腔ケアや薬などで対処

的にストレスを抱えていることが多いですが、原因ははっきりしません。ホルモンのアンバランスや自律神経の乱れも関係しているようです。心理的要素も重要で、神経質な人やきちょうめんな人が発症しやすいようです。自分ががんではないか、と心配し過ぎる人が多いのも特徴です。舌の痛みを悪化させることがあります。

たりすると舌の表面に見えない傷ができて感染します。舌を歯の裏に押し当てる癖がある人もなりやすいです。「シエーグレン症候群」という唾液がほとんど出なくなる病気の可能性もあります。

口呼吸による口腔内の乾燥も舌の痛みを悪化させることがあ

更年期を迎える40代以降の女性に多くみられます。舌がヒリヒリと痛むほか、1日で痛みに変動があったり、味覚の異常を訴えたりする人もいます。

舌の表面の見え目は異常がないので、なかなか理解してもらいにくい病気です。患者は日常

です。舌の亀裂や白苔を気にし過ぎる人も当てはまります。細菌やカビによる炎症も考えられます。年齢が上がるとう唾液の分泌が減り、口腔内が乾燥しやすくなります。その状態で歯や義歯が舌の一部に当たって擦れたり、舌ブラシを過度に使っ

ります。亜鉛や鉄の不足も、舌の状態に影響を与えます。これらが減少すると、舌の違和感だけでなく、味覚が落ちてしまうこともあります。

治療法は一律ではなく、歯や義歯のケアを行ったり、歯やブラシによる舌の擦り過ぎを控え

たりするほか、亜鉛や鉄が少ない場合は薬で補います。不安が強い場合には抗うつ剤や精神安定剤を使う場合もあります。時間がかかりますが、根気よく治していくことが大事です。

(兵庫真目耳鼻咽喉科医会、木戸茉莉子) 神戸市東灘区、木戸みみ・はな・のどクリニック

◇第1、3、4日曜に掲載します。