



お口の中のやけど



熱い物を食べて火傷。ピリピリ、ヒリヒリする火傷。みなさん、1度は経験あるのではないのでしょうか。

発行者：国立国際医療研究センター
エイズ治療・研究開発センター



口の中の火傷はなぜ起きる？

口の中は60度くらいまでは耐えられますが、70度以上になると火傷を起こす確率が高くなります。

炊き立てのご飯やピザのチーズ、それらをすくったスプーンなど口の中に入れた時に直に舌や粘膜に当たると火傷します。



火傷した時にしてはいけない事

剥けた皮をはがさない

傷が大きくなり治るのに時間かかります。

刺激のある食品はしばらくお休み

ピリピリ感が増します。レモンなどの柑橘系果物や唐辛子のような刺激の強い香辛料は控えましょう。

指や舌先で触らない

火傷した表面がザラザラしたり向けた皮がヒラヒラして気になるかもしれませんが、そっとしておきましょう。



火傷するとこんな症状が

熱い物が当たった部分が

- ・温かい物を口に含むと痛む
- ・赤くなりピリピリしたり痛みを感じる
- ・舌で触るとザラザラする
- ・皮が剥ける、水ぶくれができる
- ・味覚が鈍くなる

症状は様々ですが、不快ですね。



口の中を火傷したときの対処法

口の中の火傷も体の他の部位の火傷と同じように『冷やす』ことが大切です。

- ・火傷をした所に食べ物が残っていたら取り除いてください。
- ・冷水を使用し口をすすぐ。
- ・氷で火傷した部分を冷やす。
- ・痛みが強ければ鎮痛剤を飲む。

など。あとは出来るだけ口の中は清潔にする。

火傷した部分を傷付けないように気を付けて歯磨きをして、こまめにうがいをしましょう。



火傷の時の食事は？

お煎餅や衣が硬い揚げ物、熱々のおでんなど温度が高い物は火傷の部分に当たると痛みますので、小さく切り分けたり冷まして食べるなど、工夫して食べてください。

冷たくてスルッと食われるプリンやゼリーはお勧めです。



火傷はどのくらいで治る？

口の中の火傷は治りが早いと言われています。口の中には唾液があり、唾液の抗炎症作用、抗菌作用によりほとんどの場合は数日～2週間以内に治癒します。

しかし、痛みがひどい場合や症状が長引くようなときは、かかりつけ歯科に相談しましょう。

歯科衛生士です🦷

みなさんは熱い食べ物はお好きですか？好きだけど猫舌だから食べられない！という方もいらっしゃるでしょう。そもそも猫舌とはなんなのでしょう？

人間の舌は先端に神経が集中しており、奥に行くほど少なくなります。

そのため、舌の先で熱い物を受け止めるような食事のとり方をすると過敏に感じ取り熱い物が苦手な猫舌になるようです。

しかし、猫舌だろうが猫舌じゃなかろうが熱すぎる物を口に含むと火傷はします。適度な温度で美味しくお食事をしてください。

