

がん治療を受ける患者さんへ

こう くう

口腔ケアハンドブック



はじめに

がん治療での口腔ケアの重要性が数多く報告されています。これからがん治療を受ける方には、治療の開始前から終了後、治療が終わってからの経過観察までの全期間を通して、口腔ケアは大切な役割を担っています。口腔ケアは、がん治療の副作用を軽減し、術後合併症の予防に効果があります。副作用の症状が強くあらわれると、治療の中断を余儀なくされる場合があります。がん治療をスムーズに継続させるためにも口腔の管理が重要なのです。

がん治療中でも、しっかりと咬めておいしく食事ができ、楽しく会話をすることは、栄養面や精神面にも良く、免疫力を高めることにもつながります。

がんの療養は、単に病気に対する治療だけではなく、おいしく食べて、楽しい会話のある社会生活、患者さんや家族の方の心のケアまでを含めた「生活を支える医療」であることが重要だと考えるからです。

この冊子では、これからがんの治療を受ける方にとって大切な「口腔のケア」について紹介します。



**これからがん治療を受けるあなたにとって大切な「お口の健康」
ぜひ「口腔のケア」をこれからの治療にお役立てください!**

● ● ● ● ● 目次 ● ● ● ● ●

はじめに

がん治療での口腔に関するトラブルについて 1

がん治療における口腔の健康維持の重要性 5

がん治療における口腔ケア 7

治療が始まる前に・・・

- 歯科医院に受診しましょう
- 口腔内を清潔にしましょう
- 口腔内の環境を整えましょう
- 口腔の機能について理解しましょう

治療が始まったら・・・

- 薬物療法をうける方
- 手術療法をうける方
- 放射線療法をうける方
- 口内炎ができてしまったら・・・

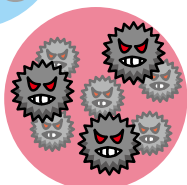
治療が終わってからも・・・

食事にも気をつけましょう

お口の中をチェックしましょう

23

がん治療での口腔に関するトラブルについて



がんの治療は大別すると、全身療法としての薬物療法、局所療法としての手術療法と放射線療法があります。いずれの療法も口腔に問題を生じます。

薬物療法はがん細胞を攻撃しますが、がん細胞以外の正常な細胞、特に口腔粘膜のように代謝の早い細胞は影響を受けやすく、それにより口内炎や、味覚障害など様々なトラブルが生じます。口内炎は、薬物療法を行っている患者さんの40%以上に起こります。

手術療法では、全身麻酔の時に鼻や口から麻酔のチューブを気管に挿入します。その際、揺れている歯や、大きな虫歯、重度の歯周病があると、チューブ挿入の際に歯が折れたり抜けてしまうことがあります。又、お口の中に細菌が多いと細菌を気管に押し込んでしまいます。

放射線療法で、特に頭頸部に放射線をあてる場合は、唾液の分泌が障害されて口の中が乾燥します。通常、口腔の健康は唾液の持つ様々な機能によって守られているので、唾液が少なくなれば、口腔内の細菌が増え、粘膜は傷つきやすくなり、食事もとりにくくなってしまいます。

がん治療での口腔に関するトラブルについて

いずれの治療においても、栄養状態や免疫能の低下により、口内炎の発症やこれまで症状のなかったむし歯や歯周病などの病気が悪化することがあります。口内炎、歯や義歯（入れ歯）などのトラブルによって痛みが生じ、食事や睡眠が不十分になり、会話が不自由になってしまうことで、身体的にも精神的にもダメージを受けます。

口腔は、呼吸、会話、食事のためにはなくてはならない器官です。がんの治療中も、口腔の健康を保ち、おいしく食べて、楽しい会話のある生活を送り、病気に立ち向かっていきましょう！



ゴホン

ゴホン

がんと闘う為の体力、気力を失ってしまうことのないように、口腔の管理を心がけましょう！

口腔は、身体の入口であり、様々な細菌やウイルスの侵入経路でもあります。

各種がん治療の作用で栄養状態や免疫機能が低下し、口腔や喉、気管、肺の感染防御機能が低下すると、口腔内の細菌やウイルスが肺に侵入して肺炎を起こし、がん治療の継続が困難になってしまうこともあります。

がん治療での口腔に関するトラブルについて

口腔内で起こるトラブル

- 口内炎
- 炎症に伴う発赤、腫れ、痛み
- 感染を起こしやすくなる
- むし歯、歯周病の悪化
- 口腔内が乾燥する
- 味が変わったように感じる
- 食事がしづらくなり、食物が飲み込みにくくなる
- 会話がしづらくなる
- 顎骨骨髄炎
(歯や歯肉から細菌が入り、顎の骨にまで炎症が及ぶ)
- 顎骨壊死
(骨粗鬆症やがんの骨転移に用いられる薬、骨吸収抑制薬、がん細胞の増殖を抑える薬で顎の骨が壊死してしまう)



口内炎



重度歯周炎・う蝕症



放射線性口内炎

がん治療での口腔に関するトラブルについて

口腔に関連するトラブル

- 低栄養
- 風邪をひきやすくなる
- 免疫力の低下
- 菌血症（細菌が血液中に存在）
- 誤嚥性肺炎
- 敗血症
（感染を原因として、全身に炎症を起こしている）



これらのトラブルのリスク軽減、回避のために

口腔ケアを心がけましょう!

口腔内の副作用や合併症を減らしたり、軽くするためには、
口腔内の病気を治療しておくこと、そして口腔内を
いつも清潔にしておくことがとても大切なのです。

がん治療における口腔の健康維持の重要性

口腔の環境を整え、 万全の状態でがん治療にのぞみましょう。

がん治療に伴う口腔のトラブルのリスク軽減を図り、安全で質の高いがん治療を円滑に進めていくためにも、がん治療の前から口腔の状態を良好にしておくことが大切です！

義歯（入れ歯）や歯のつめものが不調で「かみ合わせが悪い」「痛い」という状態だと、食事が困難になります。しっかり栄養が摂れる状態を維持して、がんを克服しましょう。

治療前にしておきたいこと

●口腔内のチェック

●クリーニング

歯や義歯についた細菌を除去し、口腔の細菌数を減らします。
歯や義歯を磨いて、細菌が付きにくく、セルフケアをしやすい状態にします。

●セルフケアの指導を受ける

がん治療中にご自身でできる、歯や歯肉、口腔粘膜、義歯のケア方法の指導を受けましょう。

ここで、歯科医がお手伝いできることは



がん治療を順調に進めていくための
歯科的なアドバイス、口腔ケアの実践と指導。

治療までに時間がある場合には

●治療

粘膜を障害することがないように、歯や義歯を調整、修理して口腔の環境を整えます。がんの治療や後にトラブルが生じやすい、むし歯と歯周病を治療します。

治療中にも

●口腔ケアを心がけましょう!

ご自分で出来ない場合は、介助してもらいましょう!!
心配なことがあったら、かかりつけ歯科医にご相談ください。

がん治療における^{こうくう}口腔ケア

治療が始まる前に・・・

■ 歯科医院に受診しましょう

普段歯科医院での定期的なメンテナンスを受けていない方は、自覚症状がなくても口腔内に問題があることが多く、短期で解決できる問題ならよいのですが、時間のかかるものもあります。がん治療のスケジュールに合わせ、歯科医ができる範囲のプランを立てますので、できるだけ早期の歯科受診をお勧めします。歯科医院で定期的なメンテナンスを受けている方も、がん治療前や治療途中にするべきことがあるので、やはりできるだけ早期にかかりつけ歯科医を受診し、相談してください。

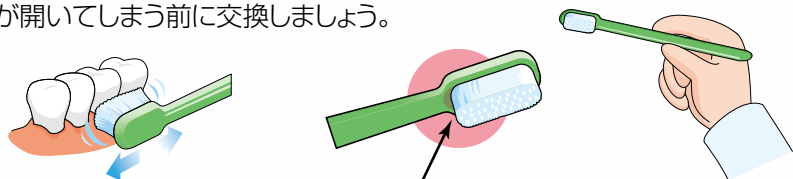
かかりつけ歯科医がいない方は、この機会に探しましょう。ご自身で探すのが大変な時は、担当医師やお住まいの地域の歯科医師会、千葉県歯科医師会に相談してみましょう。



歯みがきのポイント

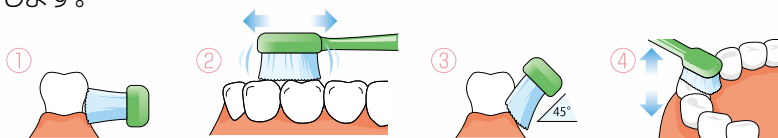
歯ブラシの選び方・持ち方

- 力を入れすぎないように、鉛筆をもつ時のペングリップをお勧めします。
- 歯ブラシは、硬すぎず、ヘッドの小さいものを使いましょう
- 口腔粘膜に障害のある時は、軟毛や超軟毛を使いましょう
- 毛先が開いてしまう前に交換しましょう。



歯ブラシの当て方

- ① 前歯や奥歯の外側は、歯ブラシの毛先を歯と直角にあてます。
- ② 奥歯のかみ合わせ面では、歯のくぼみに毛先を水平にあてます。
- ③ 歯と歯肉の境目や奥歯の内側は、毛先を斜め 45 度にあてます。
- ④ 前歯の裏側は、歯ブラシを縦にあて、歯ブラシのかかとを使って縦方向に動かします。



歯みがきのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに振動させてみがく。
- 1本の歯の全ての面を、1～2本づつ、細かくみがく。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。
- みがく順番を決めて、一巡するように磨くと磨き残しが防げる。



歯と歯肉の境目、歯と歯の間
奥歯の後ろ側、噛み合う面
前歯の裏側

みがき残しに
注意しましょう!!

がん治療における^{こうくう}口腔ケア

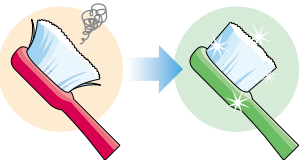
■口腔内を清潔にしましょう

がんの手術後や薬物療法、放射線療法中では、唾液中の抗菌作用や自浄性が低下し、口腔内の細菌は増加します。

●セルフケアを習得しましょう。

この機会にセルフケアをしっかりと習得しておきましょう。

かかりつけ歯科医にこれから始まるがん治療の内容を伝えて、適切な口腔ケアをマスターしておきましょう。歯ブラシは、普段よりこまめに交換することをお勧めします。歯ブラシを柄の方から見て毛先が横にはみ出しているようであれば、すぐに交換しましょう。新しい歯ブラシがすぐに開いてしまう方は、適切なブラシの圧を覚えてください。



●がん治療の前に歯科医院でクリーニングをしてもらいましょう。

歯ブラシでは除去できない歯石やバイオフィルム（細菌や細菌の代謝物が強固に歯にへばりついたもの）を除去します。また、歯の表面を研磨して滑沢にしておくことで、口腔内の細菌の再付着を軽減します。



●うがいをしましょう。

口腔乾燥、口臭が気になるときは、水やお茶をこまめに摂ったり、生理食塩水やうがい薬を使ってみましょう。うがい薬には、消毒・抗炎症作用・抗菌作用のあるものがあります。粘膜の刺激になるものもあるので、歯科医に相談して選びましょう。

生理食塩水の作り方

1リットルのペットボトルの水に食塩を9グラム入れてよく攪拌する。

※ うがい薬や口腔ケア用品については、担当の歯科医師、歯科衛生士にお問い合わせください。

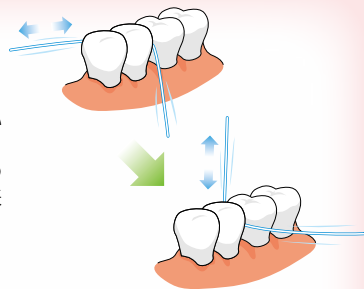


有用な清掃補助器具を使いましょう

デンタルフロス

歯と歯の間にフロスを入れて、上下にこするように掃除します。フロスは指に巻きつけてピンと張り、上下に数回ゆっくり動かし

ます。がん治療の副作用で、歯肉の炎症が強いつきは、歯肉を傷つけないように丁寧にフロスを出し入れしましょう。上手く出来ない時は、炎症が軽減するまでお休みしましょう。

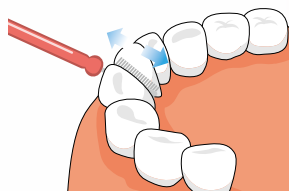


歯間ブラシ

歯と歯の間の隙間に通して汚れを落とします。

歯間の隙間の大きさに合わせて、挿入した際にあまり抵抗なくスムーズに動かせるサイズを選んで使用します。サイズ

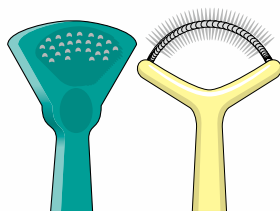
の選択は歯科医や歯科衛生士に相談してください。がん治療の副作用で、歯肉の炎症が強いつきは、歯肉を傷つけないように丁寧にしましょう。歯肉に普段より圧をかけないように出し入れしましょう。上手く出来ない時は、炎症が軽減するまでお休みしましょう。



舌のお手入れ

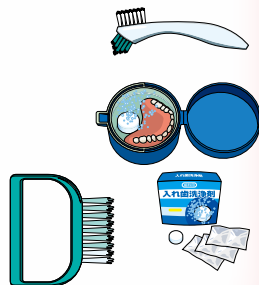
舌の表面には、多くの細菌が付着しています。

舌の清掃は、細菌数を減らし、口臭の予防効果もあります。専用の舌ブラシの使用をお勧めします。優しく動かして、舌を傷つけないようにしましょう。汚れがかたくて取れない時は、無理せず歯科医や歯科衛生士に相談しましょう。ただし、薬物療法や放射線療法の副作用で、舌に症状のある時は使わないようにしましょう。



義歯(入れ歯)のお手入れ

- 毎食後義歯をはずし、義歯用歯ブラシでこすり洗いをしましょう。
- 特に義歯が接触する粘膜面の汚れは炎症の原因になりますので、適度の圧でよく磨きましょう。
- 義歯のパネの部分もよく磨きましょう。
- 目で見えない汚れは、義歯洗浄剤で除菌しましょう。がん治療中は義歯洗浄剤の使用頻度を多くしましょう。
- 義歯のパネが変形してしまったり、義歯が入りにくくなってしまった場合は、ご自分で調整せず、歯科医院を受診して調整してください。
- 就寝時は、義歯ははずしてブラシで汚れを落とし、水中や洗浄剤に保管しましょう。就寝時に義歯を装着したままの方が良い場合もあるので、歯科医の指示を受けてください。



がん治療における^{こうくう}口腔ケア

■口腔内の環境を整えましょう

高血圧や糖尿病等の基礎疾患のある方は、薬を常用されていますが、多くの薬は唾液の分泌を抑制してしまいます。がん治療中は口腔内の保湿にさらに注意が必要です。ブラッシングや義歯の清掃で口腔内の細菌を減らし、保湿によって口腔内の乾燥を防ぐことで、口腔の環境が整えられます。

●口腔内を保湿しましょう。

うがいをしてもお口の乾燥がある方は、保湿材を使いましょう。保湿剤には、チューブ入りのジェルタイプ、液状タイプ、アルコール無添加で刺激の少ないものなどいろいろなタイプがあります。保湿材の選択は歯科医に相談してください。保湿剤を使用してもあまり改善されない場合は、担当の医師に相談してください。

●義歯使用中に口腔乾燥が原因で痛みがある場合

義歯の内側に保湿ジェルを塗ると、乾燥を改善し痛みも軽減できます。

●就寝時

夜寝ている間は、特に口腔内が乾燥するので、就寝前に歯磨きをした後、保湿剤を使用すると良いでしょう。口を開けて寝るくせのある方は、マスクをつけて寝ましょう。

●むし歯を予防しましょう。

がんの治療により唾液量が少なくなり口腔内の乾燥がひどくなるとむし歯になりやすくなります。フッ化物入り歯磨き剤やフッ化物入りうがい薬を利用して、むし歯予防に努めましょう。

●歯周病を安定化させましょう。

お口の中の細菌が多いと、全身にも悪影響を及ぼします。日頃のケアを怠らず安定した状態を維持しましょう。

口から食べていない時でも・・・

■口から食べていない時にも口腔ケアは必要です

- 口から栄養が摂れない場合（チューブ栄養、点滴など）、口を使わない（嚙んで飲み込むことをしない）ために、唾液量は減少して口腔内の自浄作用が低下します。そのため口腔内の細菌が増加して不潔になりやすく、口腔内のさまざまなトラブルが発生します。
- このような状態の時は、体調もすぐれない場合もあるでしょうが、しっかりと歯ブラシなどで、口腔内の汚れを落とすように心がけてください。口腔内の乾燥は、さらに汚れの原因になりますので、うがいをしたり保湿剤を使用しましょう。

■介助磨きをされる方へ・・・

口腔内は、大変デリケートな部分です。介助磨きを行うのに大切なことは、痛みがなく、気持ちよさを感じてもらい信頼関係を築くことです。歯の汚れが残りやすいところをしっかりと確認して、むやみに力を入れずに細かく歯ブラシを動かすことを心がけてください。歯がない場合でも、スポンジなどで口腔内を清掃してください。その際には、気道に口腔内の汚れなどが誤って入らないよう注意し、口内炎がひどい時は清掃の可否を医療従事者に相談してください。



がん治療における^{こうくう}口腔ケア

■口腔の機能について理解しましょう

口腔の機能は、唾液の分泌、食物をかみ砕いて飲み込む、会話をするなどといった、健康な生活を営むために必要な機能です。

唾液は、主に、耳下腺、顎下腺、舌下腺という3つの大きな唾液腺から、1日に1000～1500mlほど分泌されます。唾液には、以下のような働きがあります。

- ・食物の消化を助け、味を感じやすくする
- ・口の中の汚れを洗い流し、口腔を潤す
- ・酸を中和して、口の中を中性に保つ
- ・細菌の繁殖を抑える
- ・再石灰化によって、むし歯を防ぐ

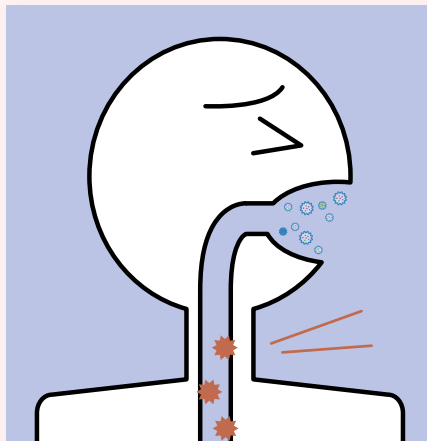
唾液の分泌量は、ストレスや疲れ、加齢、薬の副作用などで減少し、がんの治療でさらに減少します。口の渇きやネバつきを感じたら、積極的に保湿をしましょう。食事の際には、よくかんで唾液の分泌を促しましょう。

唾液の分泌は、夜寝ているときに少なくなるので、夜間に口の中で細菌が繁殖しやすく、朝起きると、口の中がネバついたり、口臭が気になったりしがちです。そのため、就寝前にはよりていねいなケアを心がけることが大切です。

さらに、唾液腺のある場所を軽くマッサージしたり、舌を意識的に動かしたりすることも、唾液の分泌を促すのに有効です。

がん治療における口腔ケア

- 口腔内が乾燥すると口やのどの粘膜から細菌が身体の中に侵入しやすくなります。また、細菌や汚れが増加して、むし歯・歯周病の悪化、味覚障害、過敏症状といった状態を引き起こします。
- がん治療中の患者さんでは、口腔内の乾燥が改善するだけで、口腔内の症状が改善することもあります。
- 治療開始前より、口腔乾燥に注意して、粘膜や舌、口の周りの筋肉や唾液を出す器官の健康維持に努めましょう。口から呼吸をしたり、いつも口を開けていると口腔内が乾燥するので、唇を閉じる筋肉の強化や鼻呼吸の改善、唾液腺マッサージなど口腔機能の維持、増進を心掛けましょう。症状がない時から口腔の状態を良くしておくことが大切です！



口腔には 700 種類以上の細菌が存在しています。また、歯垢 1 mg 中には約 10 億個もの細菌がいます。体の中で最も多い細菌の塊が口腔にあるのです。お口の中の細菌数が多いほど、口腔や全身に様々な悪影響を及ぼします。特にがん治療時には粘膜に多くのトラブルが生じます。

起床時のうがいと、毎食後の歯みがきをしましょう。
食後に歯みがきをする習慣をつけましょう！

簡単にできるお口の体操

顔面体操で口の機能を向上させよう!!



個人個人にあったペースでリズムカルに行いましょう!!



口の周りの筋肉を運動させたり刺激を加え、機能低下を抑え、食べこぼしなどを防止します。

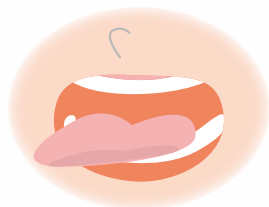
舌体操で舌の働きを訓練しよう!!



前に突き出して左右に動かす



口を大きくあけて上あごにつける

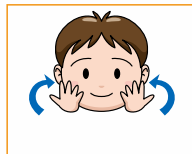


口を開けて右回り、左回り、舌をなめる

唾液腺マッサージで唾液の分泌を促そう!!



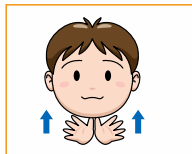
位置を覚えて



耳下腺 (じかせん) への刺激
人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす(10回)。



顎下腺 (がっかせん) への刺激
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。



舌下腺 (ぜっかせん) への刺激
両方の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押す(10回)。

食前に行うことで唾液量が増え、飲み込みがスムーズになります。

がん治療における口腔ケア

治療が始まったら・・・

薬物療法、手術療法、放射線療法の単独あるいはこれらの併用療法がおこなわれますが、ご自身が受けられる治療の部分を参考にしてください。

薬物療法をうける方

がんの細胞を直接的あるいは間接的に死滅させるために、化学療法薬・分子標的薬・ホルモン療法薬等が使われます。いずれの療法にも副作用があり、口腔粘膜に症状が多発（約40%）します。

抗がん剤治療による口内炎は、治療開始後3～7日頃、または、白血球数が低下した10日から2週間前後に発生しやすくなります。白血球は感染から体を守る免疫の役割を担っていますが、抗がん剤治療を受けると白血球数が減るため感染症にかかりやすくなります。

「口のなかの痛み・出血・熱いものや冷たいものがしみる」、「口の乾燥、口のなかが赤くなったり腫れる」、「口が動かしにくい」、「ものごのみ込みにくい」、「味が変わる」などの異常に気づいたときや、不快な症状があるときは医師、歯科医師または薬剤師に相談してください。また、痛みにより食事・会話がしづらくなるため、症状の悪化にともなって体力低下の身体的苦痛はもちろんのこと、イライラや不眠など精神的にも大きな苦痛をとまることがあります。

口内炎が治りきらずに白血球数が低下すると、さらに感染性の口内炎を合併し、症状が悪化することもありますので、早めの対処をすることが大切です。薬物療法による口内炎の大部分は、治療終了後2～3週間するとほぼ治ります。

新たなクールの治療が始まる前は、歯科医院でのクリーニングを受けることをお勧めします。常に口腔内を清潔に保ち、口腔内の保湿を心がけましょう。

がん治療における^{こうくう}口腔ケア

■手術療法をうける方

術前の禁飲食が指示された場合でも、手術の2～3時間前には口腔ケアをしましょう。手術前に糖質を含んだ透明の液体を飲む指示があった場合は、飲んだ後にうがいをおきましょう。

全身麻酔のチューブは、口や鼻から挿入することが多く、口腔領域の手術では首の前の皮膚を切開して直接気管にチューブを挿入することもあります。大きな手術や消化器の手術ではチューブがすぐに抜けないので、口腔内の環境は手術後にどうしても悪化し、誤嚥の頻度が高くなります。術後ご自身で口腔ケアができるようになったら、頑張ってセルフケアを心がけましょう。

お口から食べられるようになったら、食べ物が飲みこみずらくないかを確認しましょう。上部消化管の手術後は、嚥下（飲み込み）のトレーニングが必要な場合があります。

■放射線療法をうける方

放射線治療中は疲れやすくなるので、常に体調に気を配り、無理をしないで疲れを感じたら早めに休養をとりましょう。

治療中に食欲がなくなることがありますが、少量ずつでも何回かに分けて、高カロリー、高栄養の食事をとるとよいでしょう。回数は増えますが、歯ブラシもその都度頑張ってください。

口腔の乾燥、口内炎の症状が出やすくなります。特に頭頸部のがんなどで口の中やのどに放射線を照射する場合は、高頻度で口内炎、口の中の渴き、のみ込みにくいなどの症状が現れます。

口腔内を清潔に保ち、こまめにうがいをする、乾燥を防ぐとともに感染の予防にもなります。食事は、かたいものや熱いものは避け、粘膜を刺激しないようにしましょう。痛みがある時は、担当医に相談しましょう。

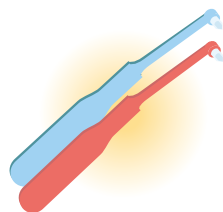
がん治療における口腔ケア

■口内炎ができてしまったら・・・

早期に対応して、重症化を防ぎましょう。刺激物や硬い食べ物を避け、粘膜を保護しましょう。一般の歯磨き剤は、爽快感を出すための発泡剤等が含まれていて刺激があります。口内炎がしみる原因になりますので、低刺激タイプ（ノンアルコール）の歯磨き剤をお勧めします。あるいは一時的に歯磨き剤の使用を中止してみましょう。

●歯磨きの時に痛みを伴う場合

柔らかめの歯ブラシをぬるま湯につけて、さらに柔らかくして使用します。歯肉から出血したり痛みが出るようであれば、1歯用ないし部分磨き用歯ブラシだけで磨くとよいでしょう。治療によって口の筋肉がこわばって口が開けにくい場合は、ワンタフトブラシを使うとよいでしょう。



●頬の粘膜に口内炎が出来た場合

歯ブラシの柄があたるだけでも痛むので、濡れガーゼにて保護しながら歯ブラシを挿入します。さらに痛みが強くなり、外側から歯ブラシが入られないときは、細めの歯間ブラシを歯肉や頬の粘膜を傷つけないように内側から歯と歯の間に挿入し、汚れをとるようにします。慣れていない方はかえって粘膜を傷つけたりすることがあるので無理をしないようにしましょう。



がん治療における口腔ケア

●痛みが増してきた場合

食事や会話、歯磨きも困難になってきます。可能な限り歯ブラシでの清掃が良いのですが、スポンジブラシで口腔内全体を拭掃したり、頬の粘膜や歯肉などは、保湿剤をスポンジブラシにつけて行うとさっぱりします。

薬物療法で症状が出ているときは、スポンジブラシで悪化することがあるので使わないようにしましょう。



●口内炎がひどくなり、歯磨き剤がしみる場合

歯磨き剤を使わずに歯磨きをしましょう。痛みがある時も、保湿のためにうがいだけは続けましょう。

●よく、うがいをしましょう。

うがいは1日5～8回、約1分間行うと効果的です。うがい薬がしみてしまう場合は、温めの生理食塩水で行うとよいでしょう。口の中の炎症が強い場合は冷たい生理食塩水で行うのも良いと思います。



がん治療における^{こうくう}口腔ケア

治療が終わってからも・・・

治療後も、治療開始前と同様に歯ブラシとご自身に合った補助器具を中心とした口腔ケアを心がけましょう。必要に応じてうがい薬、生理食塩水、保湿材を併用しましょう。



口腔カンジタ症



口の乾燥が続くときは、むし歯になりやすくなったり、口腔カンジダ症が発症しやすくなったりするので、いつもより短い間隔で口腔の管理が必要になります。かかりつけ歯科医院で、定期的な口腔の管理と日常の口腔ケアのアドバイスを受けましょう。

薬物療法、頭頸部に放射線療法を受けた方は、治療後しばらくしてから顎の骨に問題が生じてくることがあります。受けた治療内容を歯科医に伝え、健診間隔の相談をしましょう。

がん治療後も症状の有無にかかわらず歯科医院で、むし歯や歯周病をはじめとした定期的なお口の管理を継続して行いましょう。



食事にも気をつけましょう



- 口腔内がヒリヒリ痛むときの食べ物は、冷たいもの、口当たりの良いもの、飲み込みやすいものを選びましょう。
- 食べ物の形態もまるくて、ちいさく、柔らかくしてみましょ。片栗粉やとろみ剤を使うのも良いでしょう。
- かためものは水分を加えてミキサーにかけたり、裏ごしやすりつぶしてペースト状にすると食べやすくなります。

※上記の食材でも、体質に合わないものは避けましょう。

口から栄養を摂ることは大切です！
食形態を工夫して、
バランスの良い食事を心掛けてください。



- 口の粘膜を傷つけやすい「硬いもの」「大きいもの」や過度に「辛いもの」「熱いもの」「脂っこいもの」「味の濃いもの」などの食べ物は控えめにしましょう。
- 爪楊枝の使用、アルコール飲料の摂取、タバコは止めましょう。

お口の中をチェックしましょう

自分でチェックしてみましょう

がん治療により、お口の中の状態が変化することがあります。

口内炎などの痛みや変わったことがないかどうか毎日お口の中をチェックすることが大切です。粘膜に障害のある時や、痛みのある時は無理をせず、主治医やかかりつけ歯科医に相談しましょう。



① 歯や義歯(入れ歯)…お口を開けて…

歯の詰め物がとれていたり、
尖った部分はありませんか？
義歯の欠けた部分はありませんか？

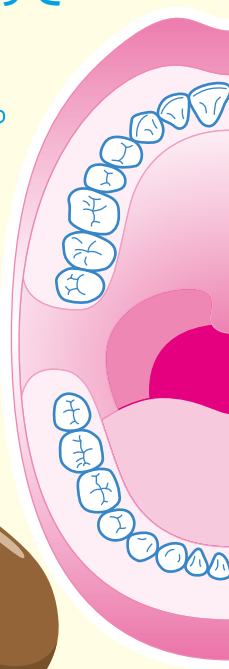
② 歯肉…頬を軽く引っ張って

歯と歯肉の境目、
歯と歯の間の歯肉に腫れや
痛みはありませんか？



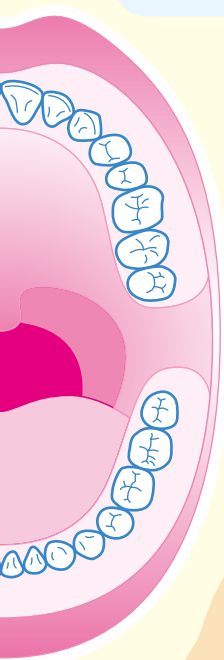
③ 舌…舌を前に出して、裏側も…

舌の脇や裏面に赤みや
傷はありませんか？



お口のチェックポイント

- 歯が欠けている。
- 歯の表面や溝に着色がある。
- 温かいものがしみる。
- 歯肉が腫れている。
- 歯がグラグラしている。
- 義歯(入れ歯)が合わない。
- 口の中が乾燥している。
- 詰め物、かぶせものがとれている。
- 冷たいものがしみる。
- 歯ブラシがあたるとピリッと痛い。
- 歯肉から血が出る。
- 口臭がする。
- 2週間以上治らない傷がある。

- 
- ④頬…頬を軽く引っ張って
頬の内側に赤み、傷、腫れ
ひりひり感はありませんか？



- ⑤のど…アーと発声しながら
のどの赤み、痛みはありませんか？
飲み込む時に痛みを感じませんか？



- ⑥唇…唇を裏返して見る
粘膜の赤みや剥がれ、
腫れ、傷はありませんか？

お口を清潔に保つことが大切です!



【監 修】

千葉大学大学院医学研究院
千葉県がんセンター
東京歯科大学
公益社団法人 千葉県栄養士会

【編 集】

一般社団法人 千葉県歯科医師会 地域保健委員会

【参考資料】

全国共通がん医科歯科連携講習会テキスト

【発行日】 2009年3月第一版
2018年3月改定版

【発 行】

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

〒260-8667 千葉市中央区市場町 1-1 TEL : 043-223-2671

一般社団法人 千葉県歯科医師会

〒261-0002 千葉市美浜区新港 32-17 TEL : 043-241-6471

千葉県がん患者口腔ケア医療連携事業