

岡山赤十字病院

がん相談支援センター通信 No. 15

—がん治療とお口のケアについて—

一般的な口の粘膜の炎症のことを口内炎といい、がん治療が影響して起こる炎症のことを**口腔粘膜炎**といいます。がん患者さんの多くが悩まされる副作用の一つです。症状をやわらげるためには、治療の始まる1～2週間前には、かかりつけの歯科医院を受診して、歯石の除去や簡単な虫歯の治療は済ませておきましょう。また、自分にあった歯磨きのしかたを歯科衛生士に指導してもらいましょう。

口腔粘膜炎のケア 3か条

口の中を清潔に保つ。

* 口腔粘膜炎の症状があるときはナイロン製(やわらかめと表示のある商品)で毛の生えた部分(ヘッド)が小さいものを選びます。歯磨き剤がしみたり、痛いようであれば、歯磨き剤はつかわずに水だけで磨いてもよいでしょう。

口の中を湿らせる。



* うがいは水や濃度を調整した食塩水(1リットルの水に9gの食塩を入れる)を使って行うか、または医師が処方するうがい薬を使って行います。

少なくとも1日3回以上、体調がいい時には、1日8回くらい約2時間おきくらいの間隔で行うといいでしょう。市販の保湿剤を使い、保湿した状態を長く保つようにするのもよいでしょう。

痛みをやわらげる(痛み止めの薬を使う。)



* 痛みが強いときは医師に痛み止めの薬を処方してもらいます。

静岡県立静岡がんセンター発行 「がん治療による口腔粘膜炎」より

口腔粘膜炎(口内炎)のできたときの食事の工夫

* 人肌程度に冷ましたものや、やわらかく煮てあるもの、細かくきざんであるもの、とろみのあるものが食べやすく、牛乳、バナナ、おかゆ、アイスクリーム、プリン、ゼリー、冷ややっこなどがおすすめです。

* 痛みがあり、食事をあまり食べることができないときは、濃厚流動食(バランス栄養飲料)などを利用してみる。



口腔粘膜炎(口内炎)のできやすいところは
くちびるの裏側、ほおの粘膜、舌の周囲(側面)の粘膜です。
赤くなる、ざらざらするなど、異常を感じたら 医師、看護師に相談を!

国立がんセンターがん対策情報センター発行「がん治療と口内炎」より

お問い合わせ 岡山赤十字病院 がん相談支援センター (2012年3月発行)