

がんと栄養

第15号

発行：西神戸医療センターNST
がんと栄養チーム

2022年12月



バックナンバーはこちら

今回のテーマは『**口内炎・口腔ケアについて**』です。

1. なぜ、口内炎ができるの？

- ① 抗がん剤の治療中、薬の副作用で口内炎ができることがあります
 - *薬が口腔内の粘膜にも作用して、障害が起こることが一つの原因です
 - *抗がん剤投与の数日後から出現することが多く治るまでに2-3週間かかることがあります
- ② 治療により免疫機能が低下すると、感染が起こりやすくなり、口内炎が出現・悪化したりします。
 - *口内炎によってできた傷から細菌が血液に侵入して全身の感染をおこすこともあります

食事をしっかりと摂取し、治療を続けるために、口内炎の予防は大切です。

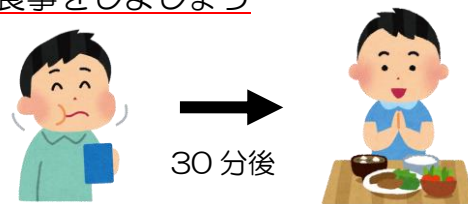
2. 口内炎を予防するにはどうすればいいの？

- ① 口の中をよく観察しましょう
 - *唇・頬の裏、舌の横側など歯と粘膜が擦れ合うところにできやすくなります
 - *口の中が痛い、ピリピリする、口の粘膜が赤い、腫れぼったい、も症状のひとつです
酷くなると潰瘍ができたりただれたり出血したりします
 - *口の中だけでなく口角が切れたり炎症を起こすこともあります
- ② 乾燥を防ぎましょう
 - *化学療法中は唾液の分泌が減り、口の中の自浄作用が低下します
 - *口の中が乾燥していると、少しの刺激でも口内炎ができやすくなります
2~3時間毎にうがいをしたり、こまめに水分をとりましょう
 - *口腔保湿スプレーやジェルの使用も検討しましょう
 - *イソジン含嗽の使用は乾燥を助長するため、注意が必要です
- ③ 抗がん剤の治療前に、虫歯や歯周病の治療、義歯の調整を行っておきましょう
 - *合わない義歯や歯のとがっている部分などは口の中に傷を作る原因になります
 - *傷や虫歯、歯周病があると、口の中の感染を起こしやすくなります
 - *抗がん剤治療を始めてからでは治療できないこともあります。前もって治療しておきましょう
- ③ タバコの煙は口腔内の刺激になり乾燥も起こりやすく清潔も保ち難くなります
- ④ アルコールは粘膜の再生を妨げるため過度な飲酒は控えましょう



3. 口内炎ができた時にはどうすればいいの？

- ① こまめにうがいをして口の中を保湿しましょう
*痛みが強い時は痛み止め入りのうがい液を使い、30分後に食事をしましょう
*マスクや加湿器の利用も保湿に有効です
- ② 炎症を抑える効果のあるうがい液を使用する場合
*歯磨き後に使用すると効果的です
- ③ ステロイド入りの軟膏を使用する場合
*口内炎ができているところにのみ、朝・晩に使用するようにしましょう



4. 口腔ケアはどうすればいいの？



- ① 歯磨き
*1日3回、食後に磨くようにしましょう。入れ歯の場合は、外してきれいにしましょう
食欲がなく食事が摂りにくい場合も、口腔内を清潔に保つために歯磨きはおこないましょう
*歯磨きで傷ができるのを避けるため、柔らかい歯ブラシやヘッドの小さい歯ブラシを使用しましょう
*口内炎で痛くて歯ブラシが使用できないときはスポンジブラシや綿棒を使用しましょう
それでも難しいときはこまめなうがいをするようにしましょう
- ② 歯磨き剤（当院売店の取り扱い「バトラーマイルドペースト」）
*発泡剤、研磨剤、香味剤などが刺激となることがあるので低刺激性の歯磨剤を使いましょう
*無理に使用する必要はありません。ブラッシングだけでも有効です
- ③ 義歯
*装着により痛みが生じる際は食事のときのみ装着し、それ以外のときは外すようにしましょう
- ④ 口腔粘膜保護剤（当院売店の取り扱い「バトラージェルスプレー」「バトラーうるおい透明ジェル」）
*スプレータイプ：お口の中にまんべんなくいきわたらせたあと吐き出します。数時間ごとに使用
*ジェルタイプ：重ね塗りはせず、一度きれいにしてから塗布し直して下さい
（重ね塗りはジェルの上についた細菌も一緒に覆ってしまいます。また下に乾燥したジェルがあるため塗布しても浸透していきません）
*エピシル（歯科受診が必要）：
口腔内の水分を吸収してゲル状の保護膜を形成し、痛みを軽減します
使用5分後から効果を発揮するので食べる前に塗布して食事をしてください
- ⑤ マウスピース
*歯が直接粘膜に当たるのを防ぎます



少量でお試しできる『口腔ケアスターキット』（歯みがき剤、歯ブラシ、保湿スプレー、保湿ジェル）もあります。ご希望の場合は化学療法センター、歯科外来でお尋ね下さい。

5. より詳しく知りたい（口内炎がある・続いている）場合は？ 主治医の先生と口腔外科受診について、ご相談いただけます

（文責 看護師 小野優子）