

化学療法や放射線療法(頭頸部)
を受けられる患者さんへ

治療を支えるお口のケア



化学療法や放射線療法（頭頸部）を受けられた方は、お口のトラブルが起こりやすくなります。

お口に出るトラブルは、口内炎（口腔粘膜炎）や口腔乾燥（お口の乾き）が多く見られます。口内炎がひどくなると一時的に水分や食事が摂れなくなり大変つらいものです。口内炎の発症には、お口の衛生状態が影響します。

治療中の患者さんのお口のトラブルを軽減し、治療を進めていただくために、私たち歯科スタッフがサポートいたします。



治療を始める前に歯科の受診をしましょう

お口の中の感染症や口内炎を予防しトラブルを少なくします。

歯科で行う内容

- ◎ 口腔診査（むし歯・歯周炎・入れ歯）
- ◎ 治療前に必要な歯科治療（薬などが関係します）
- ◎ 専門的クリーニング
- ◎ 歯みがき指導
- ◎ 治療時のお口のケアの練習

がん治療によるお口のトラブル

- 口内炎（口腔粘膜炎）
- お口の乾き（口腔乾燥）
- 味覚の変化（味覚障害）
- 粘膜の感染（カンジダ・ウィルス）
- 歯・歯肉の病気（う蝕・歯周病）



毎日の歯みがき方法や、うがいの仕方を少し変えていただくなど、身近な方法で口内炎の予防や痛みを軽減できます。

歯ブラシの選び方

歯ぐきや粘膜に傷をつけない歯ブラシを選びます。

- ヘッド部分が小さいもの
- 毛先がやわらかいもの
- 毛先の並びが平らなもの



歯みがきの方法

- 歯ブラシの毛先が曲がらない程度に軽く歯の面に真横から当てます。
- 横に細かく（5mmくらい）動かします。その時、歯ブラシは歯の面から外れないようにしましょう。
- 隣の歯をみがく時は、歯ブラシを歯の面から外して移動します。歯ブラシを引きずらないように注意します。

真横から歯ブラシを当てる



※のどに口内炎がある方
顔を下向きにして歯みがきをしましょう

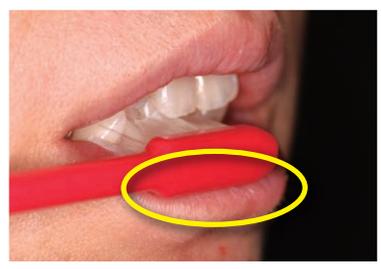
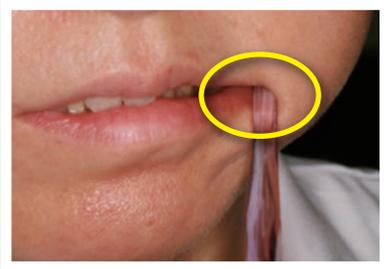
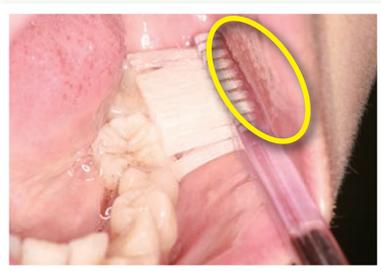
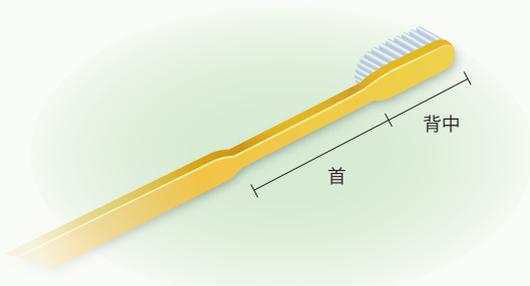


のどに口内炎がある方は、顔を下向きにして、歯みがきをしましょう。唾液は口に溜めずに容器に出します。

歯ぐきや粘膜に傷をつけないために

お口の中を傷つけないように、歯ブラシで粘膜を擦らないように気をつけましょう。

歯ブラシの背中や首に保湿剤などを塗り、滑りを良くすると、お口の傷を少なくすることができます。



乾燥している粘膜や口角に歯ブラシの首や背中部分の部分が当たると傷になる場合があります。

□ 歯みがき剤と洗口剤

歯みがき剤は、粘膜に刺激を与えないために、泡立ち成分（ラウリル硫酸ナトリウム）の含まれていない歯みがき剤をお勧めします。また、うがいの回数が減り、お口の粘膜に負担をかけません。

洗口剤を使用する場合は、ノンアルコールの低刺激の洗口剤を使用しましょう。保湿効果のあるものをお勧めします。

医師の処方したうがい薬を使用していただく場合もあります。

□ うがいの方法

うがいは、片方ずつの頬をゆっくりと静かに膨らまして、お口の中全体に水が行き渡るようにしましょう。

顔を下向きにしてうがいをする、誤嚥の防止やのど（軟口蓋）の粘膜炎予防になります。



ゆっくりとうがいしましょう。

歯ブラシの管理

- 歯みがき後は、流水で洗う
- しっかりと水気を切る
- 毛を上にして保管する

次回に使用するまでに乾燥させましょう。濡れたままにしておくと、雑菌が繁殖します。



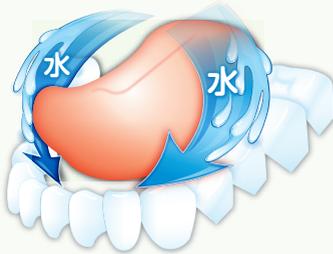
風通しを良くする

毛を下にすると
水が下に溜まります

□ お口の乾きの対処法

治療が始まると唾液の量が減り、お口が乾燥する場合があります。乾燥により、お口の粘膜に傷ができやすくなったり、細菌が増殖したりするため、口内炎が重症化しやすくなります。お口に潤いを与えることを心がけましょう。

→ お口を湿らす方法



少しの水を口に含み、唇を閉じて、舌を上げます。水は舌の下に流れます。



口の底（口腔底）と舌の裏側に水が行き渡ったら舌を戻します。舌の周りを通って水は舌の上になります。

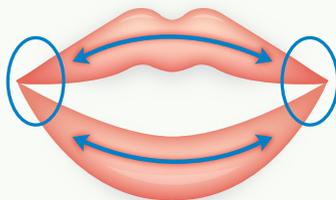


舌の上がってきた水を口全体に行き渡るように、ゆっくりと片方ずつの頬を小さく膨らませながら水を行き渡らせませす。

舌の下（口腔底）に水分が行き渡ることがポイントです。

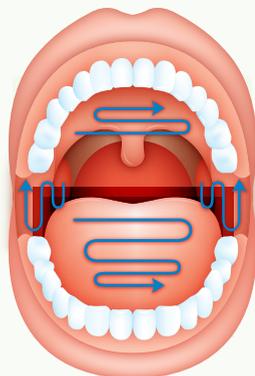
くちびるの保湿剤の塗り方のポイント

- 手の甲に取り、軟らかくします。
- くちびるに薄く塗ります。
- 口角にも多めに塗ります。



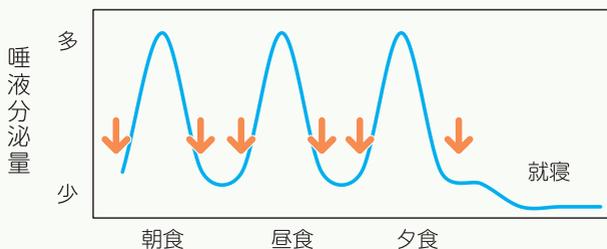
お口の中の保湿剤の塗り方のポイント

- 手の甲に取り、軟らかくします。
- お口の粘膜に薄く塗ります。
- 奥から手前の方向に塗ります。
- お口の粘膜の痛みが強い場合はそこに当たる歯に塗りましょう。



保湿の回数と時間

保湿剤は、起床時、食前、食後、就寝前に塗ると効果的です。また、乾燥感で夜中に目が覚めた時など、乾燥が気になる場合にも塗りましょう。



□ 入れ歯を使用している方へ

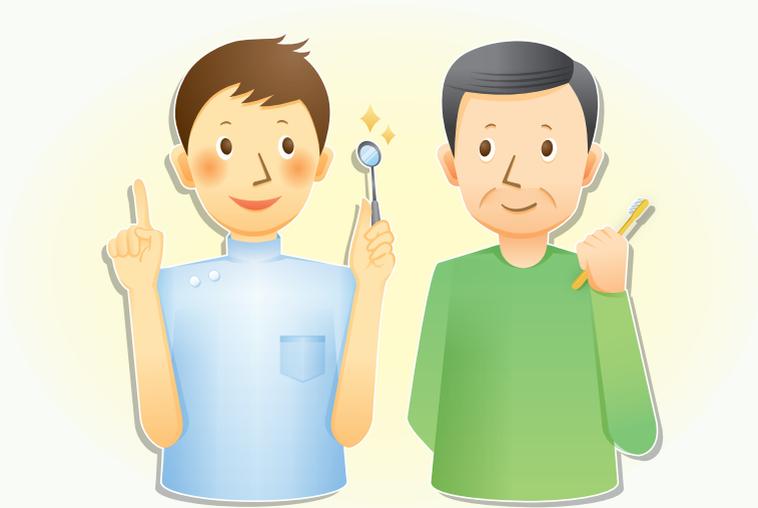
お口の粘膜に傷や痛みが出てきたら、お声掛けください。入れ歯の使用方法について、私たちがアドバイスいたします。

外しておく場合は、水を入れた入れ歯専用容器に保管しましょう。

□ 入れ歯の清掃方法

入れ歯には目に見えない細菌が無数に付着しています。毎日、寝る前には入れ歯を外して、流水で洗いましょう。粘膜にあたる面もしっかりみがきましょう。義歯をみがく歯ブラシと歯をみがく歯ブラシは別にしましょう。

入れ歯用洗剤を使用すると、歯ブラシでは取りきれない細菌や臭いを取り除くことができます。洗剤から出した入れ歯は、流水できれいに洗いましょう。





入れ歯を洗うときは、手のひら指で挟むように持ちましょう。落下防止になります。また、安定しますので、みがきやすくなります。歯ブラシの柄は短く持つと効率よくみがくことができます。

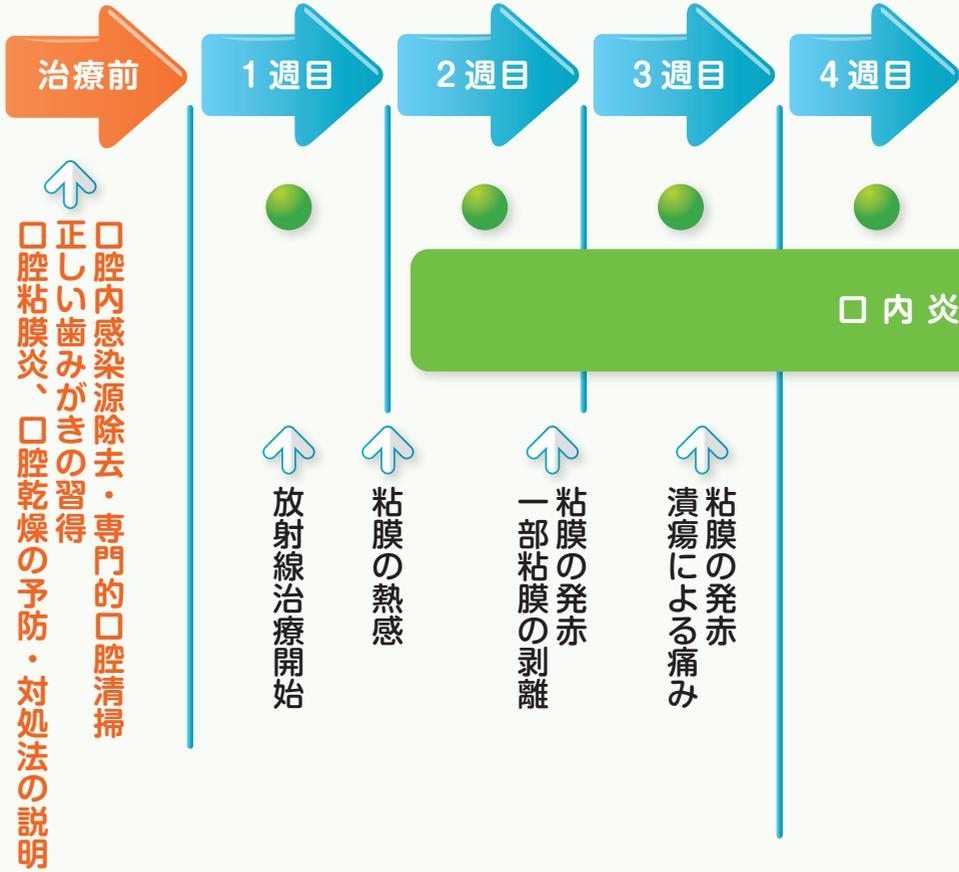
キケン!



指だけでつまむように入れ歯を持つと落下や破損の危険があります。



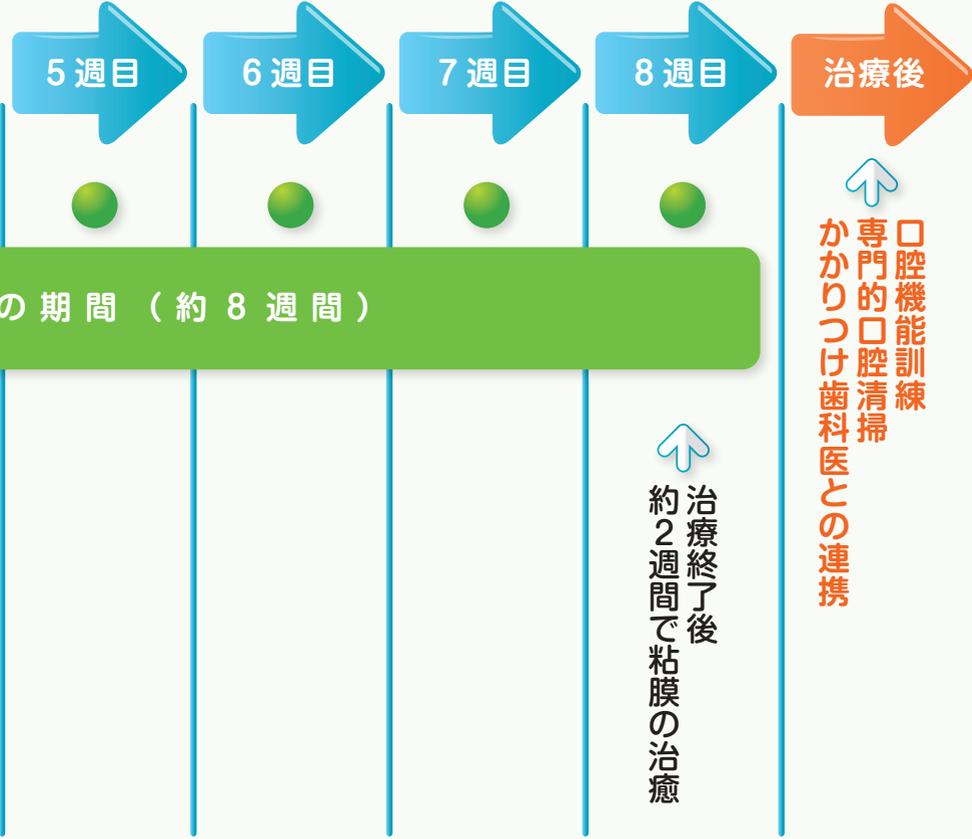
放射線治療



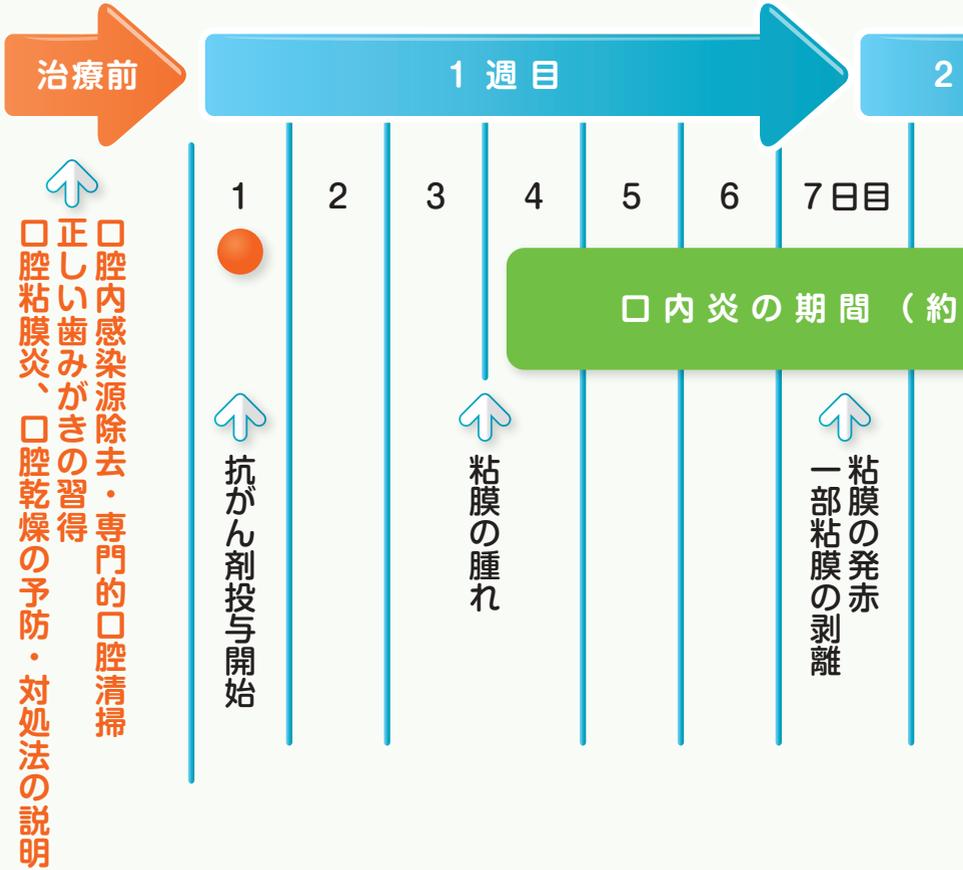
□ 腔

● 放射線治療が行われる週

療の口内炎



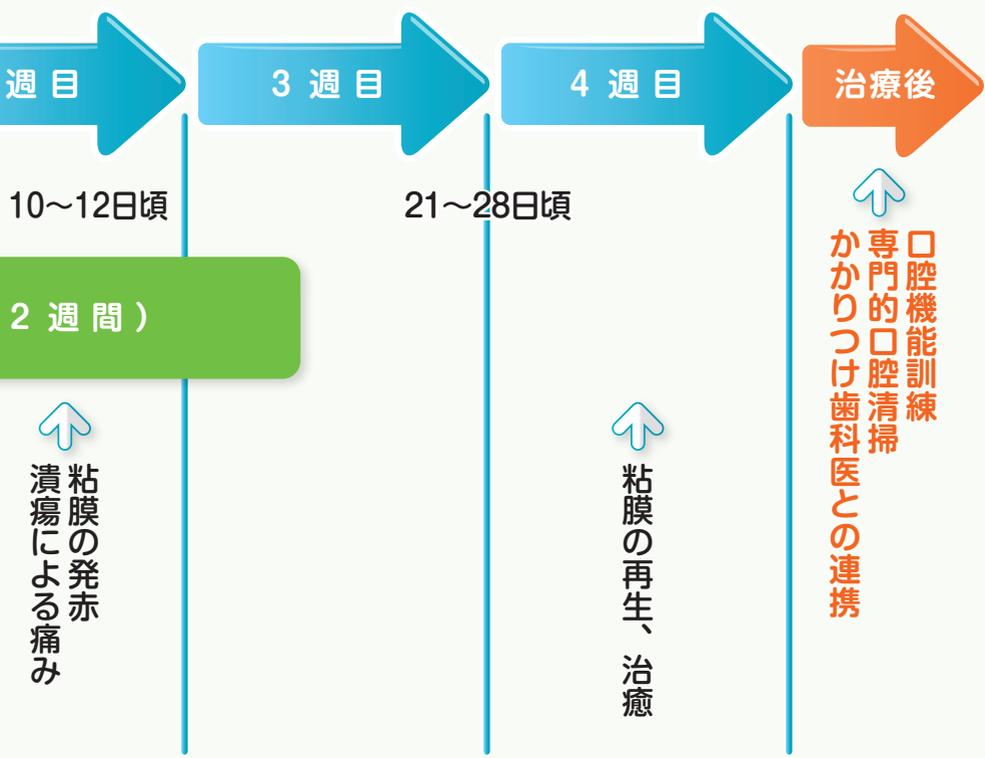
抗がん剤治



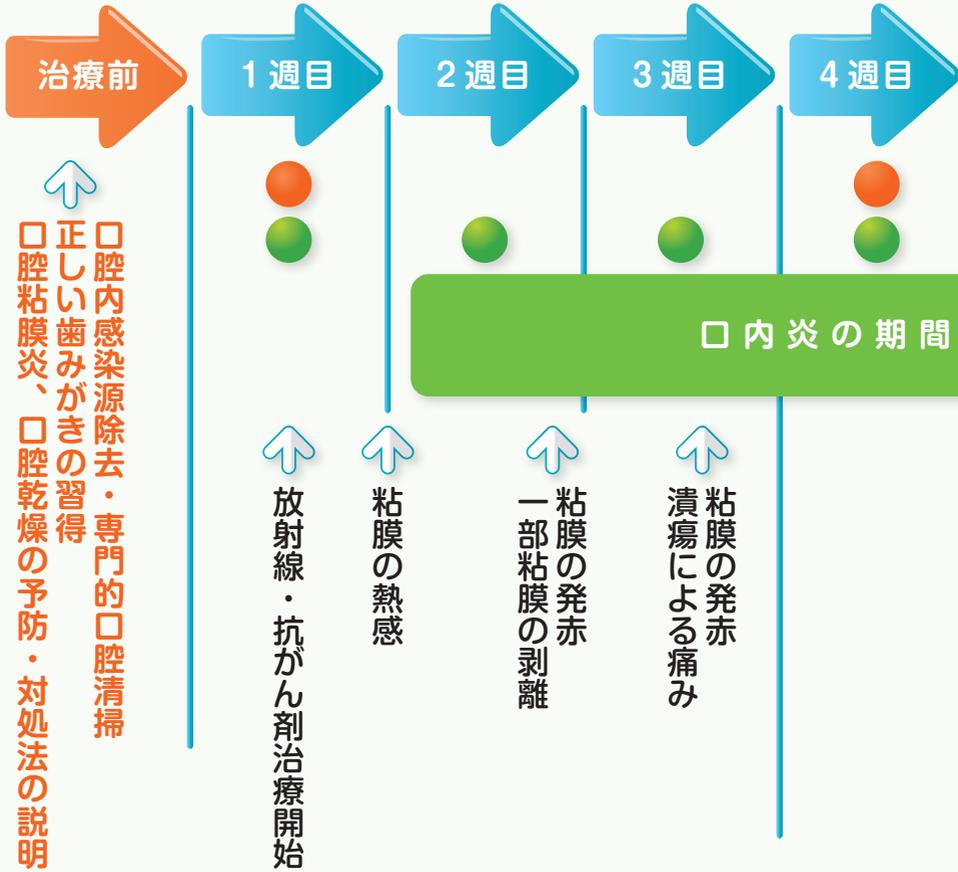
□ 腔

● 抗がん剤の点滴が行われる日

療の口内炎



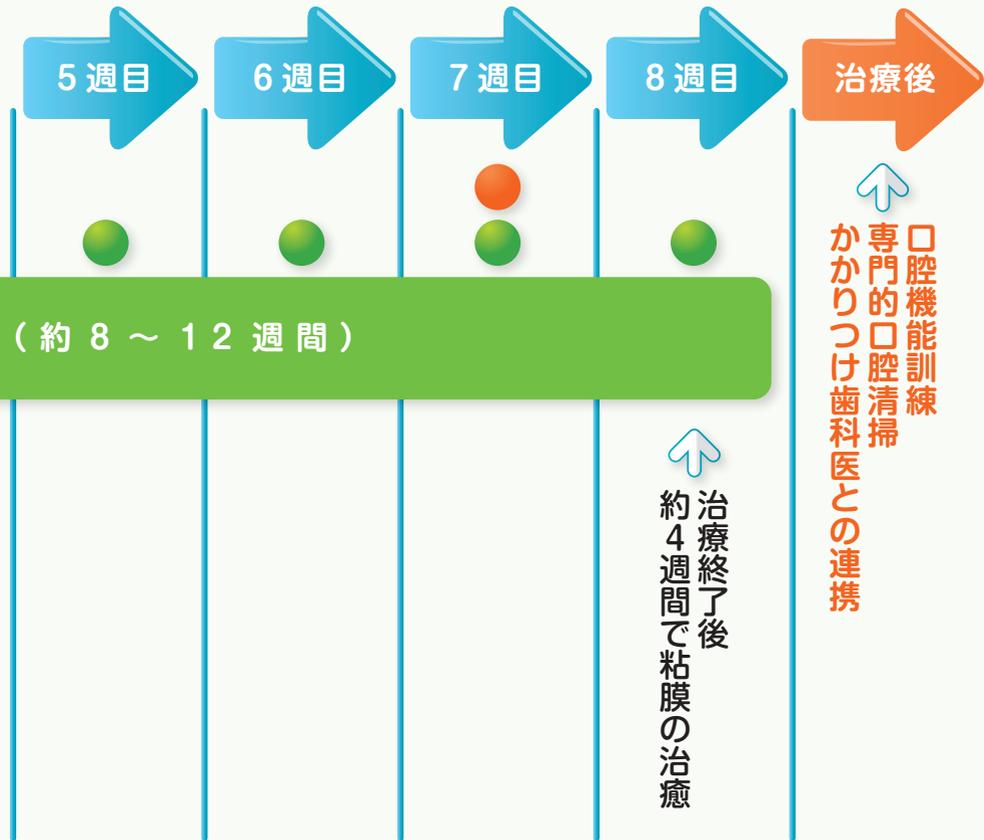
抗がん剤と放射線



□ 腔

● 抗がん剤の点滴が行われる日

の併用による口内炎



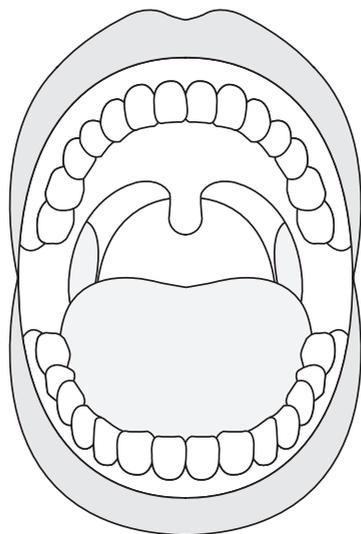
歯 ブラシ []

歯みがき剤 []

うがい剤 []

保 湿 剤 []

そ の 他 []



東北大学病院 予防歯科
電話 022 (717) 8330