

ブラッシングの方法

■基本はバス法でみがきましょう

バス法が困難な場合は、自分のできる方法で

バス法の 歯みがき



①歯ブラシは
ペングリップで持つ



②歯面に45°の角度で
毛先と歯と歯ぐきの境に
あてる



③小刻みに歯ブラシを
横振動させ、ずらしながら
1本ずつみがく

歯磨き剤

○刺激が少ないものを選びましょう。また、むし歯予防のため、フッ化物配合のものを選びましょう。



洗口液

○ノンアルコール・低刺激性で保湿効果のある洗口液を選びましょう。

●市販の洗口液でアルコールの入ったものは、口腔粘膜への刺激が強いため使用を避けましょう。



お口の観察のポイント

■治療開始から、お口の中の状態を毎日観察しましょう。

口腔粘膜炎は、抗がん剤治療や放射線治療が始まって1週間～10日経った頃に出て来る症状です。

○口腔粘膜炎のできている場所や色・大きさ・痛みや出血がないか。

○口臭や味覚の変化はないか。

○舌苔（ぜったい：舌の表面の白い、または黒い苔のようなもの）が過剰についていないか。



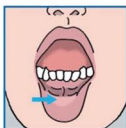
口腔粘膜炎が起こりやすい場所

抗がん剤治療の場合

○口腔粘膜炎は粘膜の動きがあり柔らかい可動性のある粘膜に発症します。

出来やすい所：唇の裏側、頬の粘膜、舌の周囲（側面）の粘膜

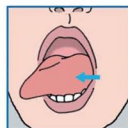
*可動性のない粘膜：歯肉、硬口蓋には発症しにくい



口唇裏面



頬粘膜



舌側縁部から舌腹

痛みが強い場合は…

- できる範囲のケアにとどめましょう。
- 担当医や看護師にご相談ください。



義歯のお手入れと管理

- 口腔粘膜炎が出たら、接触して痛みがでるので装着は食事の時のみにしましょう。
- 細菌やカビが付着しないよう常に清潔に保ちましょう。

義歯のブラッシング

- 義歯は割れやすいので、ブラッシングは必ず水を張った洗面器の上などで行いましょう。



粘膜面の部分
(硬い毛を使う)



広い部分
(軟らかい毛を使う)



歯の部分
(軟らかい毛を使う)

義歯の管理

- 義歯ブラシ、義歯洗浄剤、専用の保管容器を使いましょう。
(通常の歯ブラシや歯磨き剤等は傷つきやすく、日常で用いる湯呑みやコップも使用しないようにしましょう)



①就寝時は、保管容器に水と洗浄剤を入れ、その中で保管する



②起床時、流水で義歯を洗って装着。保管容器も洗って乾燥させる

② お口の中を湿らせる

抗がん剤治療をおこなうと唾液腺の働きが弱まって、お口の中が乾燥しやすくなり粘膜に傷がでやすくなります。特に、義歯を使用している場合は注意が必要です。また、味が分かりにくくなり食事を摂れなくなると、脱水症状になることもあるので、こまめにうがいや水分補給をしてお口の中を湿らせておきます。

- うがいは最低1日3回、できれば8回(約2時間毎)おこないましょう。
- うがいは口腔粘膜炎の発症前(治療開始時)から治療後までおこないます。

お口の保湿の方法

- うがいをする場合は、刺激の少ないものを使用
 - 生理食塩水
 - 医師の処方したうがい薬
 - 市販の保湿剤(スプレー式・ジェルタイプ・洗口液)



◆生理食塩水

- 口腔粘膜の強い疼痛でブラッシングができない場合、お口の清掃と保湿に使用。
- 水500mlに食塩4.5gの割合でペットボトルに作り置きし、1日で使い切る。

衛生面からコップに注いでうがいをする。
30秒のブクブクうがいが基本。



◆市販の保湿剤の使い方

- スプレー式**：携帯性に優れいつでも保湿でき、指を使わず直接塗布できるので衛生的。低刺激性のものがよい。



①舌を真っすぐに突き出し表面舌中央に向けて2～3回噴霧する。



②または、左右の頬内側の粘膜に2～3回噴霧する。



③噴霧後は、舌を使って口腔粘膜全体を（唇、頬粘膜、口蓋粘膜）に薄く伸ばす。

- ジェル型**：チューブから適量を指もしくはスポンジにとって舌表面にのせ、舌を使ってお口の中全体に薄くのばす。

- 洗口液**：保湿洗口液を口に含み、30秒のブクブクうがいをする。

③ 痛みをやわらげる（痛み止めの薬を使う）

粘膜炎や口腔乾燥によって、強い痛みを伴う場合があります。痛みが強い時は、医師に痛み止めの薬を処方してもらいましょう。食事の刺激で痛みが増すことがあります。痛み止めを飲んだり、うがい薬で痛みを緩和しましょう。

- お口から食事を摂ることができない場合には、医師が処方した速効性の鎮痛剤を、食事30分前に飲みます。



薬剤と服用のタイミング

- 鎮痛剤を飲むことによって食事の時の痛みが軽くなり、食事がしやすくなります。また、うがい薬に局所麻酔薬を混ぜて、短い時間、粘膜を麻痺させる方法もあります。

④ 歯のメンテナンス

抗がん剤治療や放射線治療を受ける前に、お口のケアをしておくこと、口腔粘膜炎や口腔乾燥の症状を軽くできます。また、治療中は体力が低下して歯や歯ぐきが感染しやすいので、痛みや乾燥がなくてもお口の中を清潔にしておくことが大切です。



治療前の歯科受診

- 治療前、お口のチェックとクリーニングをしてもらいましょう。
- 治療が必要な歯がある場合は、治療前に歯科治療を終わらせておくように心掛けましょう。



フッ化物塗布

- 放射線治療でお口の中が乾燥すると、むし歯になるリスクが高くなります。
- 歯科医院でフッ化物の塗布などを受けてください。



継続的な歯科治療

- 放射線治療後もお口の中を清潔に保ち、歯科のクリーニングを定期的に受けましょう。



3 口腔粘膜炎について ~よくある質問Q&A~

Q1. 口腔粘膜炎がある場合、どのような食べ物が適していますか？

A. 水分が多く柔らかい、口当たりのよい食品を摂りましょう。

口腔粘膜炎がひどく食事があまり摂れない時は、濃厚流動食（バランス栄養飲料）や栄養補助食品等を利用してみましょう。



看護師や栄養士に相談しましょう！

お口から食事が摂れない時期でも、お口を清潔に保つケアは続けるようにしましょう。お酒やたばこは、粘膜の刺激になり炎症を引き起こしたり悪化させたりするので、がん治療中は控えましょう。

Q2. その他の口腔トラブルとしてどんなものがありますか？

A. お口の中の細菌やウイルスが関係する口内炎*があります。

抗がん剤や放射線治療を受け、抵抗力が一時的に低下した患者さんによく起こります。カビの1種であるカンジダ菌が原因の「カンジダ性口内炎」、ヘルペスウイルスによる「ヘルペス性口内炎」等があり、いずれも薬で治すことができる病気です。

※細菌やウイルスで起こるお口の炎症は、がん治療で起こる粘膜炎とは区別して口内炎といいます。

最後に！

がんの治療が決まったら歯科の受診をしてください。

受診する歯科は、かかりつけの歯科医院が基本になります。かかりつけ歯科がない場合は、病院が連携する歯科医院や、がんと歯科治療の講習会等に参加した歯科医院※を受診すると安心でしょう。

がんの治療が決まったら
歯科の受診を！

治療前に歯科医院を受診

- ・がん治療前の口のチェック
- ・歯石の除去
- ・むし歯の治療、拔牙
- ・歯みがきの指導



がん治療の実施



治療後も歯科医院での継続治療

- ・がん治療後の口の衛生管理
- ・治療後の口の不快症状への処置
- ・定期的な歯科管理、歯科治療

※かかりつけ歯科医院・がん医療連携歯科医院
鹿児島県歯科医師会ホームページに連携登録歯科医院名簿記載
<http://www.8020kda.jp/>

作成：鹿児島県
監修：独立行政法人国立病院機構鹿児島医療センター

