

# お口の健康は、がん治療を支えます

抗がん剤治療や放射線治療を行うと、がん細胞を破壊させ、正常な細胞にも影響を及ぼし、様々な副作用がでることがあります。副作用には、口腔粘膜炎や口腔乾燥、味覚障害等があり、その症状がひどくなると「食べる」ことがとても大変になることがあります。

このようなトラブルを最小限にするためにも治療前からお口のケアを行うことが大切です。健康なお口でしっかり食べられることは、体力を維持し、つらい治療を乗り切るためにとても大事です。

がん治療中だから…と歯科を敬遠するのではなく、がん治療中だからこそ歯科医院でお口の管理をすることが大切です。

## がん治療で起こりやすいお口のトラブル

### 【 口腔粘膜炎(口内炎)とは 】

抗がん剤や放射線は、がん細胞だけでなく正常な口の粘膜（舌、歯ぐき、唇、頬など）の細胞に直接影響して起こる炎症の状態です。多くのがん患者さんが悩まされる副作用の一つです。

口腔粘膜炎がひどくなると、お口の中はとても敏感に痛みを感じ、食事を十分に摂ることができなくなったり、口腔粘膜炎の部分から細菌が入り、感染症を起こすことがあります。

### 【 口腔乾燥とは 】

抗がん剤や放射線治療を行うことで唾液を分泌する細胞へ直接影響します。唾液腺のはたらきが弱まるため、唾液の分泌量が減り、お口の中が乾燥しやすくなります。

口腔乾燥の症状がひどくなると、むし歯が多発しやすく、義歯（入れ歯）がはずれやすくなります。また、味がわかりにくくなり、味覚障害を引き起こすことがあります。



## 【がん治療が始まる前に】

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、痛みや口腔乾燥がなくても、お口の中を清潔にしておくことが大切です。

- 歯科医院で、お口のチェックとクリーニングを受けましょう。  
口の中の検査、大きなむし歯や歯周炎など、がん治療中にトラブルになりそうな歯がないかをチェックしてもらいます。
- 治療が必要な歯がある場合は、がん治療の前に歯科治療を終わらせておきます。

## 【がん治療が始まったら】

### ①お口の中や義歯(入れ歯)を清潔に保ちます。

お口の中をきれいな状態に保つことで細菌数が減り、日常の口腔清掃が行いやすくなります。

化学療法中は、粘膜が傷つきやすいため力を入れてみがかないよう注意します。

歯みがき剤はお口の乾燥を引き起こしにくい低刺激・低発泡性のものを選びます。

### 歯ブラシは

- ・ヘッド部分が小さいもの
- ・基本的には「ふつう」の固さのものを使い、口腔粘膜炎があるときは「やわらかめ」に変更します。痛くてみがけないときは、「スポンジブラシ」等を使うと気持ちが良いです。

### スポンジブラシ

### 義歯用ブラシ

### 綿棒

### 義歯は

- ・義歯用ブラシが使いやすいです。
- ・水のみで、みがきます。
- ・義歯洗浄剤は、殺菌洗浄をするために、必ず使います。

### 義歯洗浄剤



### 歯みがき剤は

- ・なるべく〈低刺激性〉のものを選びましょう
- ・むし歯予防のために、フッ化物配合の歯みがき剤を使うと良いです
- ・舌のよごれ（舌苔）が付きやすいので、舌もみがきます。



### 補助道具

- ・口の中の状況に応じて、歯間ブラシ等の補助道具を使います。
- ・各サイズがあるので自分にあったものを選んでもらいます。

## ②お口の中を湿らせましょう。

保湿すると口腔粘膜炎の発生を減らし、症状を軽くすることにつながります。

- ・飲んでいるお薬の影響などから、お口の中が乾燥してきます。うがいをすると効果的です。（イソジンガーグル液は、刺激が強いため不向きです。）
- ・市販の保湿剤もお勧めです。チューブタイプや手軽に使えるスプレータイプなどがあります。自分に合ったものを使います。（アルコール入りは更に口腔内が乾燥するので、アルコールが入っていないものを使用してください。）



## ③痛みをやわらげましょう。

痛み止めの薬を使います。（医師・歯科医師に処方してもらいます。）

## 【がん治療が終わってからも】



- ・がん治療後も、歯みがき・うがい・保湿等でお口の中を清潔に保ちましょう。
- ・歯科医院で、むし歯や歯周病をはじめとしたお口の管理を続けていきます。

# 味覚障害が起きたら

## 【味覚障害とは】

抗がん剤による味蕾（みらい舌や上あごの奥部分の軟口蓋にある食べ物の味を感じる小さな器官）への影響や、放射線治療による唾液腺へのダメージにより、食べ物の味を感じにくくなる状態のことです。味覚が戻るまでの間は、食事を工夫することで対応します。

### 苦味を感じる時

だしの風味をきかせる。みそ味、酢なども比較的食べやすいです。

### 味が分かりにくい時

食事を人肌くらいに冷ましてから食べる。  
味付けを少し濃い目にする。からし、カレー、しょうが等で味にアクセントをつける。

### 金属味がする時

塩分は控え、だし風味をきかせる。  
金属製の食器（鉄やアルミ製品）は避ける。

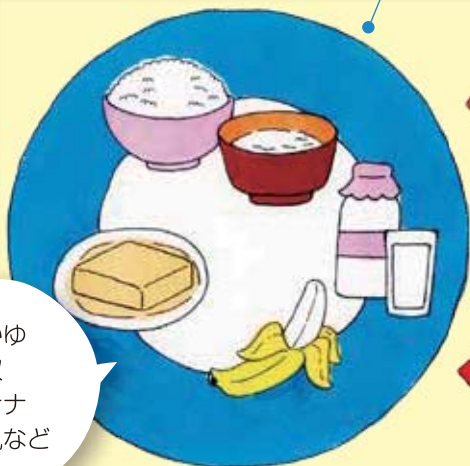
### 甘みを強く感じる時

砂糖、みりんは控える。塩、しょうゆ、みそ等を少し濃い目に味付けする。レモンや酢、スパイス等は甘みを隠す効果があります。汁物も比較的食べやすいです。

## 痛みが強いときには

- 熱い食べ物は冷まして、粘膜を傷つける恐れのある固いものは柔らかくして食べましょう。
- 塩味、甘味、酸味の強いもの、辛いものは刺激になる恐れがあるので控えましょう。
- 水分が多く、やわらかい、口当たりのよい食品をとりましょう。
- 食事があまりとれない時は、濃厚流動食（バランス栄養飲料）や栄養補助食品などを利用してみましょう。

### 刺激の少ない食べ物



- おかゆ
- 冷奴
- バナナ
- 牛乳など

### 刺激の強い食べ物



お酒・たばこは控えめに

- カレーライス
- キムチ
- 酢の物
- 酸味の強い果物など

口から食事がとれない時期でも、お口を清潔に保つ口腔ケアを続けましょう。  
わからないことがあったら、歯科医院へ相談しましょう。

一般社団法人島根県歯科衛生士会 TEL : 080-6308-9240

Email / [shimane@jdha.or.jp](mailto:shimane@jdha.or.jp) HP / <http://shimane.jdha.or.jp> イラスト / tomomi

【パンフレットダウンロード】 <http://shimane.jdha.or.jp/download/dl3.pdf>

このパンフレットは、「がん対策募金活動事業」による助成を受けて作成されたものです。