

## がん患者さんの口腔ケアについて

口内炎は、抗がん剤治療を受けていく中でも起こりやすい副作用のひとつです。抗がん剤の副作用で口の中の粘膜がダメージを受けるだけでなく、口の中のお手入れを怠ると、口の中の多くの細菌がどんどん増えるので、感染などのトラブルも起こしやすくなります。

### どんなお手入れが必要？

**歯磨き：**1日3回食後のブラッシング、歯ブラシは小さめで毛の柔らかいものを選びましょう。



**うがい：**うがいを取り入れることで口の中の細菌を減らし、口の中の乾燥を防ぐことができます。洗口剤を使う場合は、アルコールの含まれていない、刺激の少ないものを使いましょう。

**入れ歯のお手入れ：**汚れが付きやすいので、1日1回は入れ歯を外してブラシで汚れを取り、洗浄剤できれいにしましょう。また、入れ歯が合っていないと刺激を受けて口内炎を作りやすいので、歯科医で入れ歯の具合を見てもらいましょう。

**保湿：**口の中が乾燥すると、味覚障害が起きたり、粘膜に障害が起こりやすくなります。保湿剤などを適宜使用するのもよいでしょう。

口腔トラブル	自覚症状
口腔粘膜炎	粘膜潰瘍部分の強い痛み
口腔感染症	感染部の疼痛や発熱
ヘルペス	水ぶくれ、持続性の強い疼痛
カンジダ	白苔、ピリピリする弱い痛み
口腔内乾燥	口の中がざらざら、乾燥する、食事を噛んでもまとまらない
味覚障害	濃い味を好む、苦味がある
歯肉出血	口の中での出血、血なまぐさい口臭
歯の知覚過敏	歯がしみる
虫歯・歯周病	抵抗力が下がると、症状が悪化

### 口の中をきれいにすることが第一！

口腔ケアを行うことで、抗がん剤投与中のお口のトラブルを防ぎ、治療がスムーズに行えることがわかっています

また、口腔ケアは、糖尿病、腎臓病、心筋梗塞、認知症や誤嚥性肺炎の予防などとも、関わりが深いとされています。



**新しい年とともに、歯ブラシも新しく！ 今年の目標はお口の中をきれいに**