



治療を受ける方へ～口内炎と味覚障害の予防～（患者さん用）

放射線治療や化学療法は、特定の細胞を攻撃する効果の高い治療方法であり、近年めざましく進歩しています。しかしながら、その副作用として、正常な細胞にも影響を及ぼし、重症の口内炎、口腔乾燥症、味覚障害や摂食障害などのお口のトラブルや歯槽膿漏が悪化して熱がでることがあります。そして治療予定自体を変更せざるえない状況に遭遇することもあります。こうしたトラブルを避けるためには、治療前から口腔ケアをすることで、その症状を軽くすることが出来ます。お口を清潔に保つことで、合併症を予防することが重要です。

① 入院前の口腔クリーニングとセルフケア

治療開始が決まったら、かかりつけ歯科あるいは口腔管理歯科にて、口腔ケアを受け、歯肉の状態を改善しておきましょう。この時期に歯磨きをして出血する部位は、汚れが溜まり歯肉炎症を起こしている状態ですので、軽い圧で1歯ごとに小刻みに磨くことで、歯肉は回復します。この時の出血は炎症を抑える過程ですので構いません。磨くことにより回復してきますので、十分にセルフケアを行ってください。

② 入院日から治療開始時までのセルフケア

歯ブラシを鉛筆持ちにして手鏡を見ながら、毛先を歯と歯肉の間に当てて1cmほど小刻みに細かく動かす練習をしてください。この時は歯磨剤をつけずに、毛先を水で濡らして鏡をみながら、ゆっくり1歯ずつ細かく歯ブラシを動かしましょう。そして、最後にもう1度通常の歯ミガキを実施しましょう。この2度磨き（水磨きと普通の歯磨き）を入院時あるいは治療開始前から一日2回実施してください。

③ 治療開始時からのセルフケア

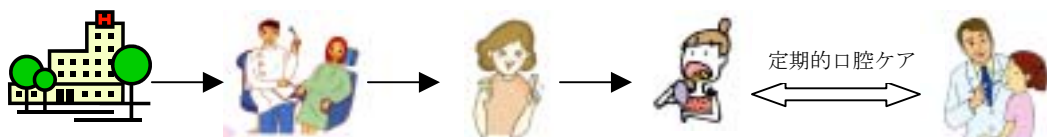
歯磨きを続けながら、治療開始時から外科用の含嗽薬で食後と就寝前にうがいをしましょう。時々氷片を口に含み、口内を冷却するとともに、お口の乾燥を予防するため、保湿剤やリップクリームをこまめにつけましょう。

④ 口内炎発生時のセルフケアと疼痛管理

口内炎や潰瘍が出てきたら、氷で冷やすのは中止して含嗽薬で頻繁にうがいをしましょう。口内炎や歯肉に歯ブラシの毛先が当たらないように、軟毛の歯ブラシで注意して歯のみを磨きましょう。潰瘍部位に触らないことが大切です。口内炎は、1週間位から発生して3週間ほどで回復します。

⑤ 治療終了後の注意点

頭頸部に放射線を受けた方は、抜歯の際の感染予防が必要です。治療が落ち着いたら、1度口内の回復を目的として、かかりつけ歯科を受診しましょう。そして、朝晩の歯磨きを十分行い、定期的な口腔ケアを受けましょう。



— 口腔ケアについてのお問い合わせ —

(社) 柏歯科医師会 歯科介護支援センター ☎04-7162-6480