



～つらい口内炎ができた方へ

○ 歯みがきとお口の消毒：1日3回（1回はしっかりと汚れをとりましょう）

コップを2個用意して、ネオステリングリーン液（ザルコニン液：2～5倍に薄めた液）にウルラスヴェーブブラシをつけて歯みがきをしましょう。もう1つのコップには水を入れて、歯ブラシをよくゆすぎましょう。お口の粘膜に歯ブラシの毛先やヘッドが当たらないように、手鏡をみながら、ゆっくりと磨きましょう。最後にネオステリン液でうがいをしましょう。

歯ブラシの刺激でどうしても痛い部分は、スポンジブラシに変更しますが、なるべく痛まない部分は歯ブラシを使いましょう。

歯みがきと消毒が終わったら、ウエットケアを噴霧するか、オーラルバランスを塗り保湿をして乾燥を予防しましょう。

○ うがい：日中は2時間おき、夜間は起きた時にうがいをしましょう

アズノール液あるいはハチアズレ1包を100mlの水で溶かした液にて日中は2時間おき（保湿剤をつけたあとの1時間はうがいをしない）にうがいをしましょう。夜間は目が覚めたときにうがいをしましょう。（うがいを続けることが大切です）

うがいでしみる方は生理食塩水（1000mlの水に食塩9g）でうがいをしましょう。

ベッドのそばにうがいをはき出す容器や、1日分のうがい液をペットボトルなどで用意しておきましょう。

○ 痛みがある時や食事の前には

1, キシロカインビスカスやハリケーンをうがい液に溶かして、5分ほどお口にふくんで『ぐちゅぐちゅ』としてからはき出しましょう。

それでも痛む場合は、綿棒でハリケーンをとり痛い部分につけて、ガーゼで周りをおおきましょう。量や時間（5分程度）を調節しましょう。

また、食事の前にも行いましょう。約20—30分の効果があります。

2, 痛み止めを処方してもらいましょう。ポンタールシロップをお口に5分ほどふくみ『ぐちゅぐちゅ』としてから、飲みましょう。

3, 痛み止めのうがい薬（メナミンうがい薬）を処方してもらいましょう。お口に5分ほどふくみ『ぐちゅぐちゅ』してからはき出しましょう。なるべく長くお口にふくむことがコツです。

4, 1・2・3をおりまぜながら、ご自身に合う方法で、つらい時期を乗り越えましょう。それでも痛みが続く場合は、麻薬を処方してもらいましょう。

5, からだの『免疫のチカラ』が回復してくると、口内炎もおさまります。

もう少しの間『うがいは続けましょう！』