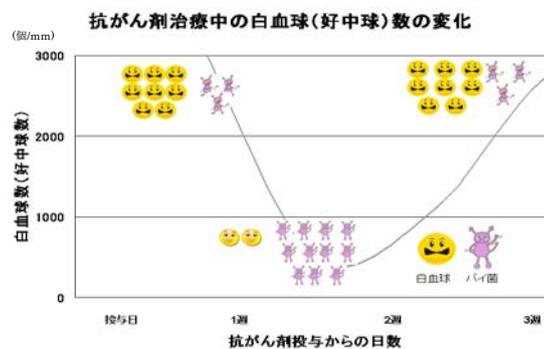


抗がん剤治療中の口内炎予防

抗がん剤治療は、がん細胞を攻撃しますが、それと同時に口の中の正常な細胞にもダメージを与えるため、つらい口内炎や歯ぐきの腫れなどが発生しやすくなります。ちょうど髪の毛が抜ける原理と同じ理由から、お口や消化器の粘膜もただれやすくなります。

○ 抗がん剤治療中のお口のトラブル

がん治療中は免疫のチカラが低下



がん治療中は、バイ菌などの異物の侵入を防御するしくみ、すなわち、『免疫のチカラ』が弱る時があります。すると、口内炎ができたり、普段はなんともない口の中のバイ菌から感染を引き起こすことがあります。

これらのトラブルは、お口の衛生状態が悪い人に起こりやすく、がん治療をはじめの前から**予防的な口腔ケア**をすることで、その症状を軽くすることができます。

お口のトラブル

- ① 口内炎
- ② 歯ぐきが痛んだり、舌がヒリヒリする
- ③ 感染を起こす
- ④ お口の中が乾燥する
- ⑤ 味が変わって感じる
- ⑥ 粘膜の表面がはがれる、腫れる



がん治療中にお口のなかで起こるトラブルは

- ① 口内炎
- ② お口や歯グキが痛んだり、舌がヒリヒリする
- ③ 感染を起こす
- ④ お口のなかで乾燥する
- ⑤ 味が変わって感じる
- ⑥ 粘膜の表面がはがれる、腫れる

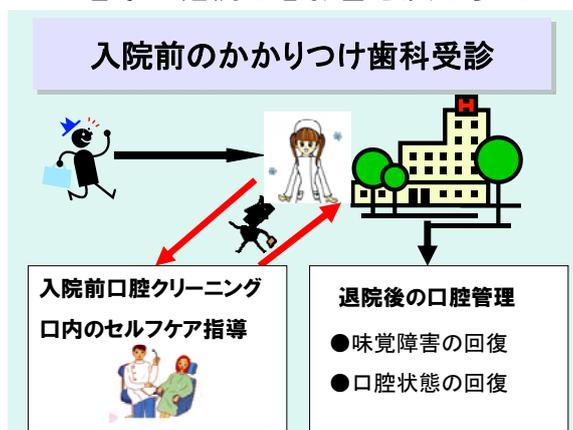
このような症状があらわれます。そのため、入院が決まりましたら、1度かかりつけ歯科へ受診して、口腔クリーニングとブラッシング指導を受けてから入院することをお勧めします。

○ 入院前の注意事項

がん治療に伴う口腔合併症の割合	
40%	抗がん剤治療を受ける患者さん このうちの半数の方に口内炎症状が強く、 投与スケジュールの変更 や 投薬量の変更 を余儀なくされている。
80%	造血幹細胞移植の患者さん
100%	お口の部分に放射線を当てた患者さん (米国がんセンターHPより)

上図に示すように、がん治療時の口内炎はがん化学療法時の約30から40%に出現するといわれており、発生頻度の高い副作用です。

そして、この口内炎は通常の口内炎と違い、広い範囲に発生するため、痛みによりお食事がとりにくくなったり、コミュニケーション機能を阻害し、がん治療中の生活の質を低下させる場合があります。また、がん治療に対する闘病意欲を減退させて、がん治療の継続に悪影響を及ぼすこともあります。



そのために、米国がんセンターのホームページでも、がん治療を始める 2 週間前までには、かかりつけ歯科にて口腔ケアを受けてから入院することを勧められています。

○ 入院時に用意する口腔ケア用品

かかりつけ歯科への受診をすませたら、がん治療のはじまる前から、お口の状態を良くしておくことが、口内炎の発生を軽くするコツになります。入院前から、歯磨きを普段より十分行い、前もって歯グキの状態を良くしておきましょう。



入院前に準備する口腔ケア用品を説明いたします。

○ ハブラシ

毛先の軟らかいハブラシと子供用の小さいハブラシを用意しましょう。治療がはじまり、お口やのどがヒリヒリするような症状や、身体が疲れてくる症状が現れたら、軟らかいハブラシに交換したり小さいハブラシを併用してください。これらのハブラシは歯科医院にて購入できます。

○ 歯磨き剤

発泡剤の含まれる通常の歯磨き剤を使用した場合、口内炎が発生したときに泡立ちが良く、お口の中が見えにくいため、ハブラシで口内炎を傷つける場合があります。そのため、液体の歯磨き剤で発泡剤やアルコールが含まれていないものを用意しておくのが便利ですが、口内炎の発生したときは、ハブラシにうがい薬を浸して、歯磨きを行いますので、特別に用意しなくても構いません。

○ 手鏡

口内炎が発生した時に、ハブラシが口内炎に当たらないように、歯磨きをするために、手鏡をみながらブラッシングをします。

保湿剤とペットボトル



○ お口の保湿剤

歯磨きの後や、お口が渇いてきたときに、お口につける保湿剤が発売されています。これらの用品は地域の歯科医師会に問い合わせをして購入しておく、非常に便利です。用意ができない場合はリップクリームをご持参ください。

○ ペットボトル

がん治療中は、2-3時間ごとのうがいをしていただきますが、治療とともに体力が低下してくると、ひんぱんに洗面所に行くことがつらくなります。そこで、ベット脇でもうがいができるように、1Lのペットボトルを2つ用意しておく便利です。1つは1日分のうがい液を溶かすもの、もうひとつはうがいをした後に吐き出すための容器として使用します。

○ 頭頸部放射線治療や抗がん剤治療中の対処

うがい

- ① ベット脇に1日分のアズノールうがい液を用意しましょう。
- ② 2時間毎にうがいをしましょう。
- ③ 体調が悪いときは、歯磨きもベット上で行いましょう。
- ④ 吐いた後もうがいをしましょう。
- ⑤ アズノールがしみてきたら、生理食塩水に変更しましょう。
- ⑥ 口内炎のある時はイソジンを使わないほうが良いでしょう。

○ うがいについて説明します。

がん治療が始まると体力や免疫のちからが低下してきます。洗面所まで頻繁

にいくことがつらくなってきた時、数値で示しますと、白血球数が約2000をしたまわってきたら、ベットの脇に1日分のアズノールのうがい液とその後に吐き出す容器を用意しましょう。

そして、日中は2時間毎（食後・食間・寝る前）、夜間は目覚めた時にアズノール液でうがいをしましょう。なぜなら、お口の細菌は、うがいの後2-3時間でもとの状態に戻るため、頻回に行うことが大切になります。体調が悪い場合は歯磨きをベット上で手鏡を見ながら行っても構いません。

また、吐いた後は落ち着いてから必ずうがいをしましょう。さらに、アズノールうがい液がしみてきたら生理食塩水に変更します。看護師さんをお願いしましょう。

イソジンうがい液はしみて痛みが強くてたり、お口の中を乾燥させ、口内炎が回復して新しい組織ができることを阻害するため、口内炎があるときは用いないほうが良いです。

ブラッシング

- ① 1日1回は、ほぼ完璧に清掃することを目標としましょう。
- ② 歯の1-2本分の幅を目安に、小刻みに10回程度磨きましょう。
- ③ 口内炎に歯ブラシを当てないように磨きましょう。
- ④ 絶食中でも1日1回は歯磨きをしましょう。
- ⑤ 歯グキからの出血は、15分ほどのガーゼの圧迫でほとんどが止血しますので、恐れずに歯磨きを継続しましょう。
- ⑥ 回復期にはすみやかに歯磨きを再開しましょう。
- ⑦ 歯磨きの後には、保湿剤を塗布しましょう。

○ 歯磨きについて説明します。

1日1回は体調の良い時間に、ほぼ完璧に清掃できることを目標としましょう。手鏡を見ながら、ハブラシの毛先やヘッドで粘膜や歯グキを傷つけないように練習しておきましょう。歯の1-2本分の幅を目安に、小刻みに10回程度ハブラシを動かすと汚れが落ちやすいでしょう。

そして、口内炎が出てきたら、歯ブラシで口内炎を傷つけないように、口内炎をさわらないように、手鏡をみながらゆっくりと歯磨きをしましょう。その時、歯磨き剤を使用しないで、液体歯磨き剤やアズノール液にハブラシを浸してブラッシングしてください。

入れ歯を使用している方は、食後は外し、流水下で義歯ブラシなどを用い、細かい部分もていねいに汚れを落とします。そして、寝るときには外して、入

れ歯は水に中につけておきます。

○ がん治療がすすみ、つらくなってきた時の注意点を説明します。

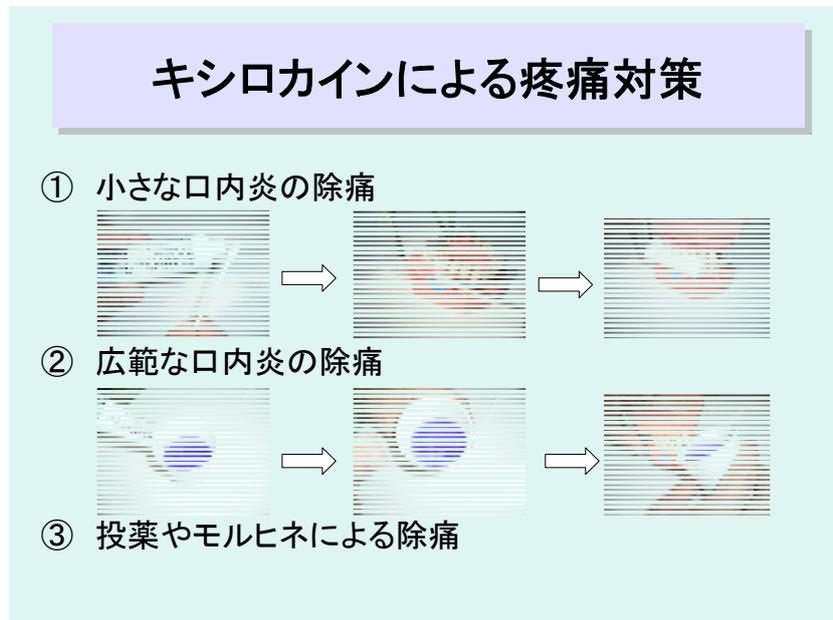
まず、吐き気が出てきますので奥歯が磨きづらくなります。治療がはじまったら、奥歯のほうまで十分に磨いておきましょう。そして、吐いた時は、落ち着いたら必ずうがいをしましょう。その後、食事が取れなくなった場合も、お口の細菌を増やさないために、体調のよい時間帯に、必ず1日に1回以上は歯磨きをしてください。

白血球が少なくなり、つらい時期でも超軟毛歯ブラシで気をつけて歯磨きを継続しましょう。部分的な歯ぐきからの出血は、ガーゼで圧迫すると15分程でほとんどが止血します。豚毛等の動物の毛の歯ブラシは汚染しやすいため、使用しないでください。どうしてもつらい時には、スポンジブラシに変えたり、2時間ごとのうがいだけはしましょう。

その後、つらい時期をすぎて回復してきたら、すみやかにブラッシングを再開することで、口内炎の回復が早くなります。

また、歯磨きをした後は、保湿剤やリップクリームを唇やお口の内の乾燥した部分に塗りましょう。

○ 口内炎発生時の対処



○ 小さな口内炎ができた場合を説明します。

部分的な口内炎は、キシロカインゼリーを処方してもらいましょう。食事直前に、口内炎の部分に綿棒で軽く塗布します。その後ガーゼ等で覆い3-5分間浸透させます。そして、軽くうがいをしてから食事をとります。キシロカインゼリーの作用時間は20分程度ですが、部分的な痛みには少し楽になります。

○ 広い範囲の口内炎やのどに口内炎ができた場合を説明します。

キシロカインの溶液やゼリーをアズノールうがい液に溶かして、その溶液でうがいをします。まず、お口に含ませて、痛くない程度に『ぐちゅぐちゅ』してから吐き出します。この場合もキシロカインうがい液が、お口のなかに3ー5分間浸透するように、うがい液をお口の粘膜にしみこませてください。

このように、キシロカインによる痛み対策は、塗布やうがいをする時間は長すぎても、お口全体がしびれてきたり、また短すぎても痛みがとれないという逆効果があるため、症状にあわせてしみこませる時間とキシロカインの量を調節してください。

○ 強い痛みが出てつらいときを説明いたします。

このような場合、痛み止めのうがい液を使用するか、がん治療に影響を及ぼさない種類の痛み止めを食前30分前に服用します。どうしてもつらいときは、モルヒネを使用したほうが楽な場合が多いです。治療内容により変わりますので、主治医によく相談をしましょう。

まとめ

- 入院前にかかりつけ歯科を受診しましょう。
- 治療が始まる前に、お口の状態を良くしておきましょう。
- 治療中は、歯磨きして保湿、そして2時間おきのうがいを繰り返しましょう。



最後に、もう1度整理をします。

入院前にかかりつけ歯科で、お口のクリーニングと入院中に十分な歯磨きができるように、ブラッシング指導を受けましょう。そして、治療が始まる前に、お口の状態を十分よくしておきましょう。

治療中は、歯磨きして保湿、そして2時間ごとのうがいのサイクルを繰り返すことで症状が軽くなります。がん治療中に食事が十分摂れることは、大切なことです。がん治療中はお口をキレイにしておきましょう。