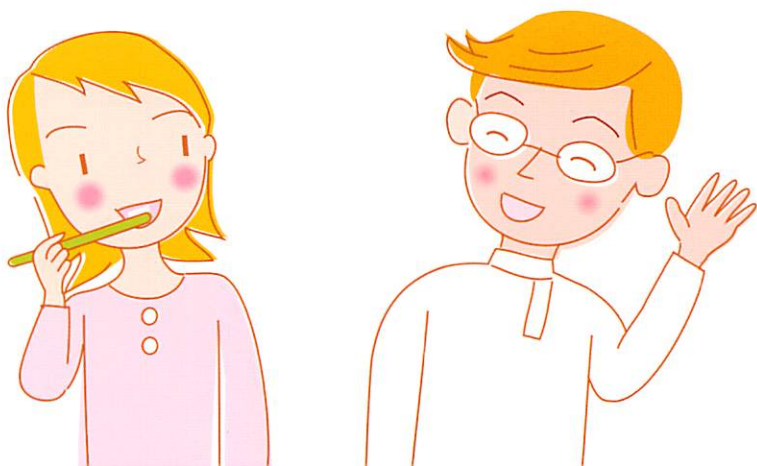


抗がん剤治療と放射線治療法を受ける患者さんへ

がん治療中の お口のトラブルとケア

静岡県立静岡がんセンター

監修：歯科・口腔外科 部長 大田洋二郎

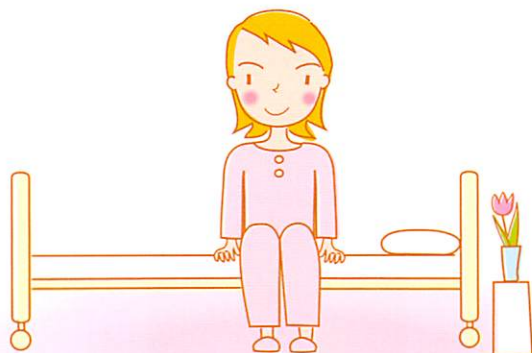


はじめに

抗がん剤治療や放射線治療をおこなうと、がん細胞を死滅させると同時に、正常な細胞にも影響し、様々な副作用がでることがわかっています。

がん治療中に起こる、副作用の一つの〈口腔粘膜炎〉や〈口腔乾燥〉は、身体ばかりだけでなく、精神的なダメージを与えます。

それらの、口腔内トラブルのつらさを、やわらげるためにできることや、覚えていただきたいことを、まとめたこの冊子が、がん治療を受けられる患者さんやご家族の皆さまに、少しでも笑顔で過ごせるよう、お役に立てていただければ幸いです。



CONTENTS

1-2 はじめに

1 がん治療中の口腔内トラブル

3-4 口腔内トラブルについて

1. 口腔粘膜炎とは
2. 口腔乾燥とは

5-6 口腔粘膜炎の始まりから治るまで

2 がん治療におけるケア

7-13 口腔粘膜炎・口腔乾燥のトラブルを防ぎ
やわらげるために必要なこと

口腔粘膜炎・口腔乾燥のケア4か条

- ① お口の中や義歯を清潔に保つ
- ② お口の中を湿らせる
- ③ 痛みをやわらげる〈痛み止めの薬を使う〉
- ④ 歯のメンテナンス

3 口腔粘膜炎についてよくある質問 Q&A

- 14 Q.1 口腔粘膜炎がある場合、
どのような食べ物が適していますか？
- Q.2 その他の口腔トラブルとして、
どんなものがありますか？

がん治療中の口腔内トラブル

■ 口腔内トラブルについて

がん治療中は、口腔粘膜が、特に影響を受けやすい部位のひとつで、多くのトラブルが生じます。

発症頻度の高い代表的なものに

①口腔粘膜炎* ②口腔乾燥

があります。

*一般的な、お口の粘膜の炎症のことを口内炎といい、がん治療が影響して起こる炎症のことを口腔粘膜炎といいます。



1. 口腔粘膜炎とは

抗がん剤や放射線が、口の粘膜（舌、歯ぐき、くちびるやほおの内側など）の細胞に直接影響して起こる炎症状態で、多くのがん患者さんが悩まされる副作用の一つです。

口腔粘膜炎があると・・・



口腔粘膜炎の症状がひどくなると・・・

- 痛みが強く、食事を摂ったり、飲み込んだりできなくなります。
- 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。

2. 口腔乾燥とは

抗がん剤や放射線治療後、唾液を分泌する細胞への直接ダメージより、唾液の分泌量が減り、お口の中が乾燥した状態をいいます。

口腔乾燥があると・・・



口腔乾燥の症状がひどくなると・・・

- ムシ歯が、多発しやすくなります。
- 乾燥感に加え、灼熱感^{しゃくねつ}など痛みを感じるようになり、会話や食事を摂ったり、飲み込んだりすることが、むずかしくなります。
- 義歯が、はずれやすくなります。

口腔粘膜炎の始まりから治るまで

抗がん剤や放射線治療で発症する口腔粘膜炎の症状は、抗がん剤の種類や量、投与の方法や、放射線の照射量、あたる場所などいろいろな因子が関係し、患者さんによって病状が異なります。



●一般的な口腔粘膜炎の始まりから治るまで●

抗がん剤治療の場合



抗がん剤投与開始の時期

📅 治療開始一日目

◀ お口の中に何も変化はありません

1
週目

1
2
3
4
5
6
7
日目

◀ お口の粘膜が腫れぼったくなり
表面がつるつる光った感じに
なります

◀ 粘膜の表面が赤くなり
その粘膜の一部がはがれ
潰瘍をつくります

2
週目

10
日
～
12
日目頃

口腔
粘膜
炎の
期間
(約2週間)

◀ 潰瘍や痛みが最も強いピーク時

3
週目

21
日
～
28
日目頃

4
週目

◀ 粘膜は再生して
もとの粘膜の状態に戻ります

※3～4週間でほぼ治ります。



● 口腔粘膜炎の始まりから治るまで ● 放射線治療の場合

※ 抗がん剤治療併用の例



抗がん剤投与開始の時期



頭頸部への放射線照射の時期

1
週目



治療開始1日目 ◀ お口の中に何も変化はありません

2
週目



◀ 粘膜が熱を持ったように感じ
赤みが強くなり
一部の粘膜がはがれ潰瘍をつくります

3
週目



4
週目



口腔粘膜炎の期間
(約8〜12週間)

5
週目



6
週目



◀ 口腔粘膜炎が最も強くなった状態が
続きます

7
週目



◀ 潰瘍や痛みが最も強いピーク時

8
週目

◀ 粘膜は再生してもとの状態に戻るまで
約1〜2ヵ月かかります。

▼ 治療終了後、約4週で粘膜が再生

抗がん剤による口腔粘膜炎は、3〜4週間以内にほぼ治ります。
しかし、抗がん剤治療が繰り返し行われる場合は、そのたびに口腔粘膜
炎ができることになります。一方、放射線治療は、毎日少しずつの量の
放射線を、6〜7週間掛けて照射するため、2〜3ヵ月間、口腔粘膜炎が
持続することになります。また、放射線治療を受けた場合、口腔乾燥
や味覚異常の症状は、治療終了後も長期間続くことがあります。



がん治療におけるケア

■ 口腔粘膜炎・口腔乾燥のトラブルを防ぎ やわらげるために必要なこと

がん治療中の口腔ケアは、患者さん自身によるセルフケアが大切です。
目的は『痛みをやわらげること』と『粘膜の感染予防』の2つです。
口腔粘膜炎・口腔乾燥のトラブルを防ぎ、辛い症状を緩和するためにも
ぜひ、下記の4か条をおこなってください。



口腔粘膜炎・口腔乾燥のケア 4 か条

1 お口の中や義歯を清潔に保つ



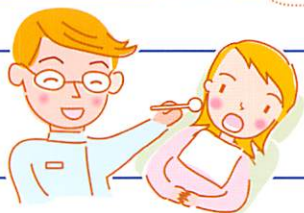
2 お口の中を湿らせる



3 痛みをやわらげる 〈痛み止めの薬を使う〉



4 歯のメンテナンス





お口の中や義歯を清潔に保つ

口腔粘膜炎のある時も、歯みがきは、いつもよりていねいにおこない、お口の中をきれいにしておきましょう。この時期は、ハブラシが、ほおの粘膜にあたって痛みがでたり、ハミガキ剤が刺激になって痛みがでます。できるだけ、粘膜に刺激のない方法でみがきましょう。また、義歯も細菌がたくさん付着するため、常に清潔に保っておきましょう。そして、毎日一回鏡を見て、お口の中をチェックしましょう。

ハブラシの選び方

粘膜に触れずに、歯と歯ぐきをみがくことができるもの。ヘッド部分が小さいもの

- ヘッド部分が小さいもの
- ハンドルがストレート
- 毛先が柔らかいもの



普通のハブラシが、届きにくい奥の部位や歯の裏側をみがくことができるもの。

- シングルタフトブラシ(1本みがき用ハブラシ)を使用



シングルタフトブラシ

ブラッシングの方法

基本はバス法でみがきましょう。

バス法が困難な場合は、自分のできる方法で。

バス法の 歯みがき



①ハブラシは
ペングリップで持つ



②歯面に45°の角度で
毛先と歯と歯ぐきの境に
あてる



③小刻みにハブラシを
横振動させ、すらしながら
1本ずつみがく

ハミガキ剤

- 刺激が少ないものを使用しましょう。また、ムシ歯予防のため、フッ素剤配合のものを選びましょう。



洗口液

- ノンアルコール・低刺激性で保湿効果のある洗口液を選びましょう。
- 市販の洗口液で、アルコールの入ったものは、口腔粘膜への刺激が強いので使用を避けましょう



お口の観察のポイント

- 治療開始から、お口の中の状態を毎日観察しましょう。口腔粘膜炎は、抗がん剤治療や放射線治療が始まって、1週間～10日経ったころにでてくる症状です。
- 口腔粘膜炎のできている場所や色、大きさ、痛みや出血がないか。
- 口臭や味覚の変化、舌苔（ぜったい：舌の表面の白いまたは、黒い苔のようなもの）が過剰についていないか。



口腔粘膜炎が起こりやすい場所

抗がん剤治療の場合



- くちびるの裏側、ほおの粘膜、舌の周囲（側面）の粘膜

放射線治療の場合

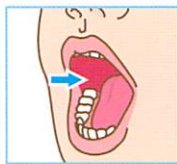


- 放射線があたる範囲に含まれるお口の粘膜

口腔粘膜炎が
起こりやすい場所



くちびるの裏



口角からほお粘膜



舌側縁部から舌腹

痛みが強い場合は

- がんばらないで、できる範囲のケアにとどめましょう。
- 担当医や看護師に、ご相談ください。

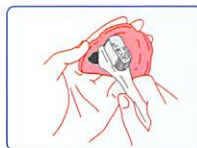
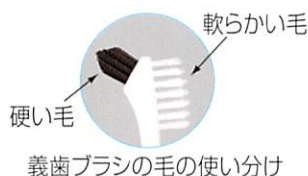


義歯のお手入れと管理

- 口腔粘膜炎がでたら、接触して痛みがでるので、装着は食事の時のみに使用しましょう。
- 細菌やカビが付着しないよう、常に清潔に保ちましょう。

義歯のブラッシング

- 義歯は割れやすいので、ブラッシングは、必ず水を張った洗面器の上などで、おこないましょう。



粘膜面の部分
(硬い毛を使う)



広い部分
(軟らかい毛を使う)



歯の部分
(軟らかい毛を使う)

管理

- 義歯ブラシ、義歯洗浄剤、専用の保管容器を使いましょう。
(通常のハブラシやハミガキ剤等は傷つきやすく、日常で用いる湯飲みやコップも使用しないようにしましょう)



①就寝時は、保管容器に水と洗浄剤を入れ、その中で保管する



②起床時、流水で義歯を洗って装着
保管容器も洗って乾燥させる

2

お口の中を湿らせる



抗がん剤や放射線治療をおこなうと、唾液腺の働きが弱まって、お口の中が乾燥しやすくなり、粘膜に傷ができやすくなります。特に、義歯を使用している場合は、注意が必要です。また、味が分かりにくくなり、食事を摂れなくなると、脱水症状になることもあるので、こまめに、うがいや水分補給をして、お口の中を湿らせておきます。

- うぐいは、最低一日3回、できれば8回(約2時間ごと)おこないましょう。
- うぐいは、口腔粘膜炎の発症前(治療開始時)から治療後までおこないます。

お口の保湿の方法

■うぐいをする場合は、刺激の少ないものを使用。

- 生理食塩水
- 医師の処方したうぐい薬
- 市販の保湿剤(スプレー式・ジェルタイプ・洗口液)

1日2時間ごとに



生理食塩水

- 口腔粘膜炎の強い疼痛でブラッシングができない場合、お口の清掃と保湿に使用。
- 水500mLに食塩4.5gの割合で、ペットボトルにつくり置きし、1日で使い切る。
衛生面からコップに注いでうぐいをする。
30秒のブクブクうぐいが基本。

1日で使い切る



市販の保湿剤の使い方

- **スプレー式** 携帯性に優れ、いつでも保湿でき、指を使わず直接塗布できるので衛生的。低刺激性のものがよい。



①舌を真っすぐに突き出し、表面舌中央に向け2～3回噴霧する



②または、左右のほお内側の粘膜に2～3回噴霧する



③噴霧後は、舌を使って口腔粘膜全体を(くちびる・ほお粘膜・口蓋粘膜)に薄くのばす

- **ジェル型** チューブから適量を、指もしくはスポンジにとって、舌表面にのせ、舌を使ってお口の中全体に薄くのばす。

- **洗口液** 保湿洗口液を口に含み、30秒のブクブクうがいをする。

3

痛みをやわらげる 〈痛み止めの薬を使う〉



粘膜炎や口腔乾燥によって、強い痛みを伴う場合があります。痛みが強い時は、医師に痛み止めの薬を処方してもらいましょう。食事の刺激で痛みが増すことがあります。痛み止めを飲んだり、うがい薬で痛みを緩和しましょう。

- お口から、食事を摂ることができない場合には、医師が処方した速効性の鎮痛剤を、食事30分前に飲みます。

薬剤と服用のタイミング

- 鎮痛剤を飲むことによって、食事の時の痛みが軽くなり、食事がしやすくなります。また、うがい薬に局所麻酔薬を混ぜて、短い時間、粘膜を麻痺させる方法もあります。

4



歯のメンテナンス

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、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、歯や歯ぐきに感染しやすいので、痛みや乾燥がなくても、お口の中を清潔にしておくことが大切です。

治療前の歯科受診

- 治療前に、お口のチェックとクリーニングをしてもらいましょう。
- 治療が必要な歯がある場合は、治療前に歯科治療を、終わらせておくように心掛けましょう。



フッ化物

- 放射線治療で、お口の中が乾燥すると、ムシ歯になるリスクが高くなります。
- 歯科医院でフッ化物の塗布などを受けてください。



継続的な歯科受診

- 放射線治療終了後も、口腔乾燥や味覚障害の症状は続くことがあります。
- 治療終了後も、お口の中を清潔に保ち、歯科のクリーニングを定期的に受けましょう。



口腔粘膜炎について よくある質問Q&A

Q1

口腔粘膜炎のある場合、
どのような食べ物が適していますか？

A

水分が多く柔らかい、口当たりのよい食品を
摂りましょう。

口腔粘膜炎がひどく食事があまり摂れない時は、濃厚流動食（バランス栄養飲料）や栄養補助食品等を利用してみましょう。



看護師や栄養士に
相談しましょう！

お口から食事が摂れない時期でも、お口を清潔に保つケアは、続けるようにしましょう。お酒やたばこは、粘膜の刺激になり、炎症を引き起こしたり悪化させたりするので、がん治療中は控えましょう。

刺激の少ない食べ物



刺激の強い食べ物

Q2

その他の口腔トラブルとして
どんなものがありますか？

A

お口の中の細菌やウイルスが関係する
口内炎^{*}があります。

抗がん剤や放射線治療を受け、抵抗力が一時的に低下した患者さんによく起こります。カビの一種であるカンジダ菌が原因の「カンジダ性口内炎」、ヘルペスウイルスによる「ヘルペス性口内炎」これらは、いずれも薬で治すことができる病気です。

^{*}細菌やウイルスで起こるお口の炎症は、がん治療で起こる粘膜炎とは区別して口内炎といいます。

サンスター株式会社