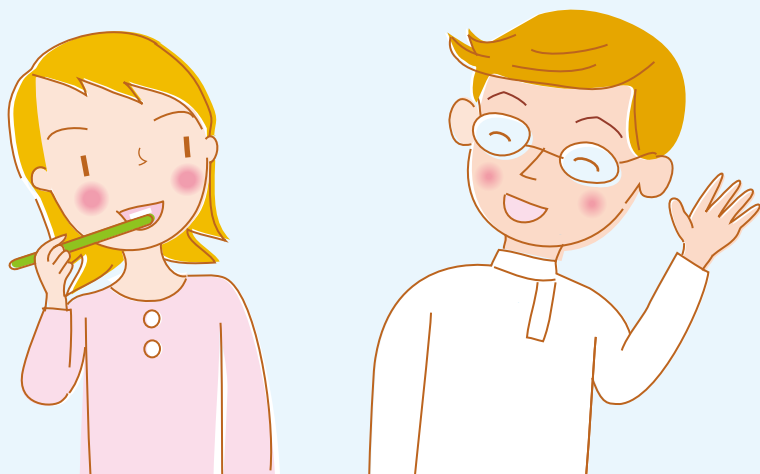


抗がん剤治療と放射線治療法を受ける患者さんへ

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 百合草 健圭志



はじめに

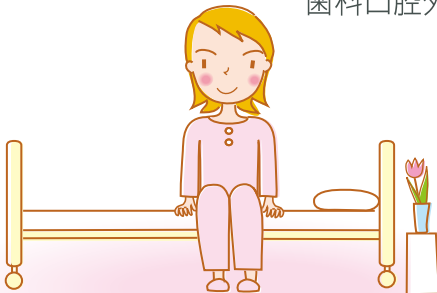
抗がん剤治療や放射線治療をおこなうと、がん細胞を死滅させると同時に正常な細胞にもダメージを与えるため、身体中に様々な副作用が起こります。がん治療中の副作用は、身体の痛みだけでなく心にも痛みをを与え、がん治療はつらい、我慢するものと考えられてきました。

最新のがん対策では、がん治療による副作用を未然に防ぎ、症状を軽くさせる〈支持療法〉をおこなうことが重要視されています。今後多くの医療機関で、がんを治すための治療だけでなく、同時にがん患者さんの、つらい症状や気持ちを支えるための治療がおこなわれるようになるでしょう。

この冊子は、口腔内トラブルのつらさをやわらげるために、自分自身で出来ることや、覚えていただきたいことをまとめたものです。がん治療を受けられる患者さんやそのご家族の皆さまに、治療中の生活を少しでも穏やかに過ごせるよう、お役に立てていただければ幸いです。

静岡県立静岡がんセンター

歯科口腔外科 部長 百合草 健圭志



C O N T E N T S

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 お口の中を潤おす
- 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(むしば)が、多(おほ)発(はつ)しや(や)すく(く)な(な)ります。
- 乾(かん)燥(そう)感(かん)に(に)加(か)え、灼(しゃく)熱(ねつ)感(かん)な(な)ど痛(いた)み(み)を(を)感(かん)じ(じ)る(る)よ(よ)う(う)に(に)な(な)り、会(くわ)話(わ)や(や)食(しょく)事(じ)を(を)摂(と)つ(つ)たり、飲(の)み(み)込(こ)み(み)だ(だ)り(り)す(す)る(る)こ(こ)と(と)が(が)、む(む)ず(ず)か(か)しく(く)な(な)ります。
- 義(ぎ)歯(じ)が、は(は)ず(ず)れ(れ)や(や)す(す)く(く)な(な)ります。

■ 口腔粘膜炎の始まりから治るまで

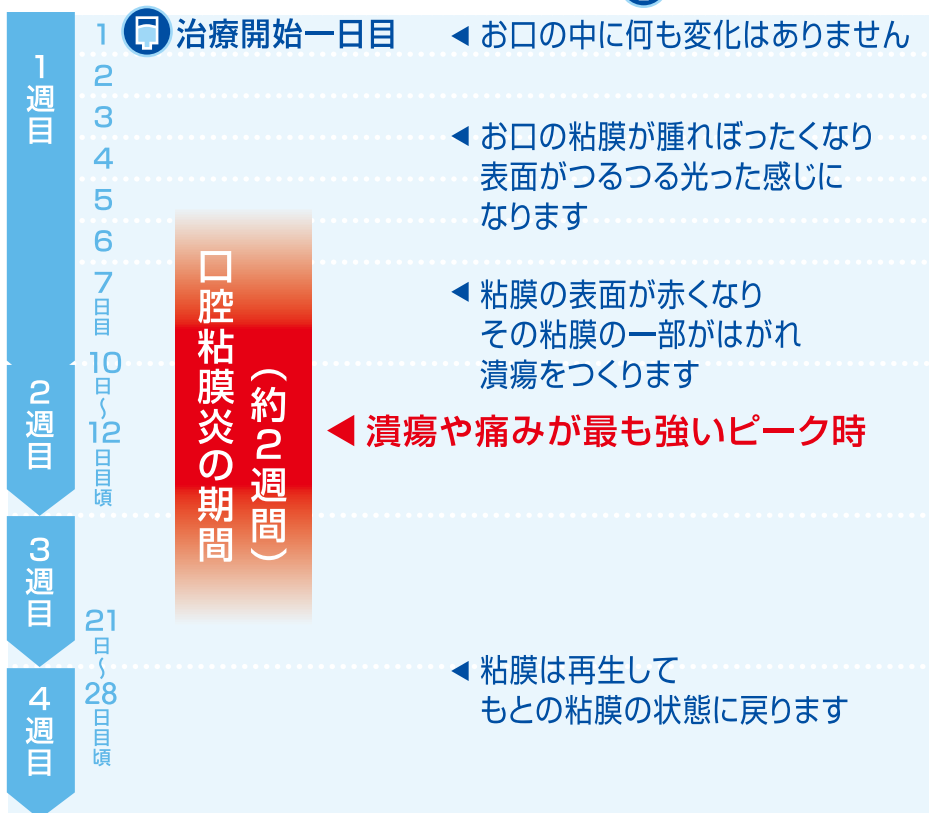
抗がん剤や放射線治療で発症する口腔粘膜炎の症状は、抗がん剤の種類や量、投与の方法や、放射線の照射量、あたる場所などいろいろな因子が関係し、患者さんによって病状が異なります。新しい分子標的治療薬の中にも、口腔粘膜炎を発症するものがあります。



● 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



※ 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

※ 口腔内に放射線があたる方で、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



▼ 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となります。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となります。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

お口の中を潤す



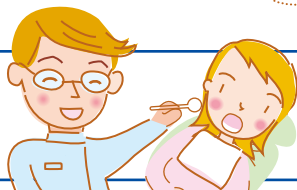
3

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



1

お口の中や義歯を清潔に保つ

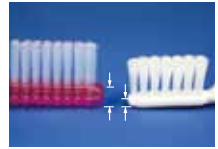


口腔粘膜炎のある時も、歯みがきは、いつもよりていねいにおこない、お口の中をきれいにしておきましょう。この時期は、ハブラシが、ほおの粘膜にあたって痛みがでたり、歯みがき剤が刺激になって痛みがでます。できるだけ、粘膜に刺激のない方法で磨きましょう。また、義歯も細菌がたくさん付着するため、常に清潔に保っておきましょう。そして、毎日一回鏡を見て、お口の中をチェックしましょう。

ハブラシの選び方

■ 粘膜に触れずに、歯と歯ぐきを磨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磨くことができるもの。

- シングルタフトブラシ(1本磨き用ハブラシ)を使用



シングルタフトブラシ

ブラッシングの方法

■ 歯と歯ぐきの境目に毛先をあて、ていねいに磨きましょう。
(1日2回以上)



①ハブラシは
ペングリップで持つ



②毛先を歯と歯ぐきの境目に
垂直にあてる



③小刻みにハブラシを
横振動させ、ずらしながら
1本ずつ磨く

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。



うがいの方法

- 基本は、水道水などで口の中全体を洗い流しましょう。口の中がねばついている場合は、より効果的です。
- 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。
- 水道水がしみる場合は、生理食塩水を使用します。

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ため使用を避けましょう



生理食塩水(0.9%食塩水)

- 口腔粘膜炎の強い痛み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(約小さじ1杯)を溶かす。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約20mLを注いでうがいをする。30秒のブクブクうがいが基本。

1日で使い切り



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



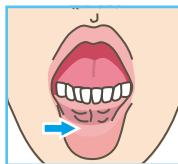
- くちびるの裏側、ほおの粘膜、舌の周囲(側面)の粘膜

放射線治療の場合

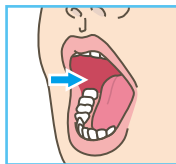


- 放射線があたる範囲に含まれるお口の粘膜

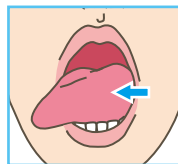
口腔粘膜炎が起こりやすい場所



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。

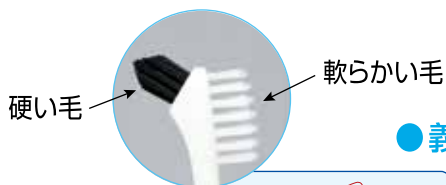


義歯のお手入れと管理

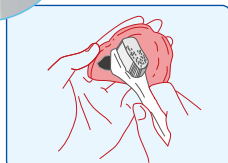
- 口腔粘膜炎がでたら、接触して痛みがでるので、装着は食事の時のみに使用しましょう。
- 細菌やカビがたくさん付着するため、常に清潔に保ちましょう。

義歯のブラッシング

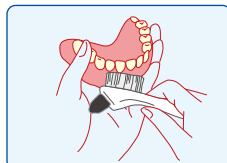
- 義歯は割れやすいので、ブラッシングは、必ず水を張った洗面器の上などでおこないましょう。



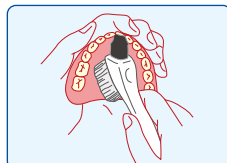
● 義歯ブラシの毛の使い分け



粘膜面の部分
(硬い毛を使う)



歯の部分
(柔らかい毛を使う)



広い部分
(柔らかい毛を使う)

義歯の管理

- 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

お口の中を潤す



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、保湿効果のある製品を活用して、お口の中を湿らせておきます。

- お口の中と唇をこまめに潤しましょう。
- お口を保湿することで、粘膜が保護されて傷つきにくくなります。

お口の保湿の方法

■ 刺激の少ないものを使用しましょう。

- 医師の処方したうがい薬、軟膏
- 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



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** 保湿洗口液を口を含み、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、医師が、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

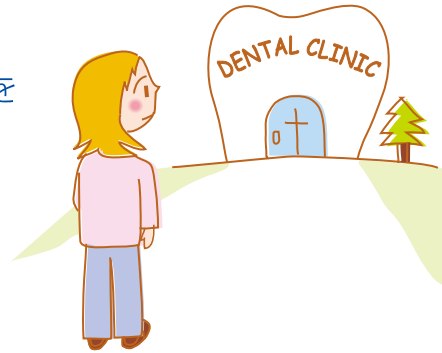


歯のメンテナンス

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。



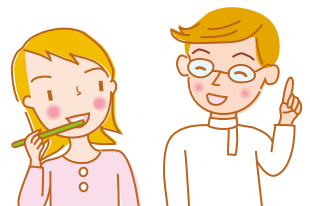
フッ化物

- 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えます。

ポイント

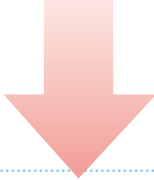


口腔粘膜炎の状態と口腔清掃の方法

口腔清掃に用いるケア用品は、それぞれ清掃する部位や目的が異なります。口腔粘膜炎の状況や全身の状態に合わせて、口腔ケア方法を組み合わせて使用しましょう。

【口腔粘膜炎の状態】

・正常な粘膜



・お口の中がざらざら ・のどに違和感



・ヒリヒリ痛い ・飲み込むと痛い



【口腔ケア用品とケア方法】

ハブラシ

- 歯、歯ぐきのプラーク(歯垢)を落とす
- むし歯、歯周病の予防・管理

スポンジブラシ

- 粘膜(舌の周り、頬の内側、上顎)の清潔を保つ
- 乾燥したお口のケア

うがい

- お口の中の汚れや、ねばついた唾液を洗い流す
- ※悪心・嘔吐がある時は、最低限うがいをおこないましょう。

ハブラシ

- 歯、歯ぐきのプラーク(歯垢)を落とす

うがい

- お口の中の汚れや、ねばついた唾液を洗い流す
- ※口腔粘膜炎がでたら、スポンジブラシなど粘膜をこすするようなケア用品の使用は控えましょう。炎症部位からの細菌感染や、口腔粘膜炎を悪化させるリスクがあります。

ハブラシ、シングルタフトブラシ

- 歯、歯ぐきのプラーク(歯垢)を落とす

※口腔粘膜炎に触れないようにおこないましょう。

うがい

- お口の中の汚れや、ねばついた唾液を洗い流す
- ※ハブラシが困難な時は、最低限うがいをおこないましょう。

※ハブラシの選び方やうがいの方法などはP8からご覧ください。痛みが出たときは我慢せず、担当医や看護師にご相談ください。