

抗がん剤治療や放射線治療で起こりやすいお口の中の合併症は？

① 口腔粘膜炎（口内炎）

治療が口腔粘膜にも作用することがあり、その結果口腔粘膜炎を発症します。また、治療による白血球減少で抵抗力が低下し、お口の中の細菌や真菌（カビの菌）に感染しやすくなり口腔粘膜炎が悪化する場合もあります。

② 虫歯・歯周病

食後に歯をみがけなかったり、正しい歯みがきができなかったりすると、治療による抵抗力の低下で細菌に対抗できず、虫歯や歯周病が発症したり、症状が悪化したりすることがあります。

③ 口腔乾燥（お口の中が乾燥する）

治療により唾液の分泌量が減少したり、唾液の質が変化したり、また頭頸部の放射線照射により唾液腺自体が破壊されることで、口腔乾燥を引き起こすことがあります。唾液は、お口の中の汚れを洗い流す、お口の中の細菌のバランスを整える、食べ物を飲み込みやすくする、味覚を促進する、虫歯を防ぐ、など多くの重要な働きをしています。口腔乾燥による唾液の不足は、口腔内のさまざまなトラブルの原因となります。

④ 味覚障害（食べ物の味が変わる）

治療により味を感じる味蕾（みらい）細胞が障害を受けたり、唾液が減少したりすることで味覚が変化して、食べ物が苦く感じたり金属のような味がしたりすることがあります。

お口の中の合併症が悪化すると？

- 食事がとりにくいことにより栄養状態が悪化し体力が低下する
- 抗がん剤治療や放射線治療の延期や中止を余儀なくされる
- QOL（生活の質）が低下する
- 病気と闘う意欲が奪われる

いますぐチェック！ あなたのお口だいじょうぶ？

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 口の中が乾く | <input type="checkbox"/> 味覚がおかしい |
| <input type="checkbox"/> 夜間に起きて水を飲む | <input type="checkbox"/> 口の中が粘って話しにくい |
| <input type="checkbox"/> 乾いた食品が食べにくい | <input type="checkbox"/> 口臭がある |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 義歯で傷つきやすい |
| <input type="checkbox"/> 口の中がパサパサする | <input type="checkbox"/> 口の中がヒリヒリする |

1つでもあてはまる方は、唾液が減少しているかもしれません。

毎日のオーラルケアで

「お口にうるおいのある生活」を始めましょう！



Pepti-sal（ペプチサル）とは

唾液のチカラに着目して開発された低刺激性のオーラルケア製品です。デリケートなお口をやさしくケアし、お口の環境を健康に保ちます。

T&K ティーアンドケー株式会社

TEL: 03-5640-0233 FAX: 03-5640-0232

☎ 0120-555-350 受付時間: 平日9:00~18:00(土日祝日を除く)

www.comfort-tk.co.jp

※製品パッケージのデザインは、メーカーの都合により変更されることがあるため、製品写真と実物が異なる場合があります。

2015年4月改訂

化学療法・放射線療法をはじめられる方へ

お口の中のチェックとお手入れ

監修／神奈川県歯科大学 顎顔面外科学講座 客員教授 藤林孝司



1 治療をはじめる前に

化学療法や放射線療法は、がん細胞を破壊するための治療ですが、同時に正常な細胞にもダメージを与えてしまうという副作用があります。なかでも口腔粘膜炎(口内炎)は、高い頻度で起こる副作用のひとつです。一度口腔粘膜炎が起こりその症状がひどくなると、痛みのために食事ができなくなったり、会話がしにくくなったりすることもあり、肝心のがん治療そのものに支障をきたします。

ほかにも、口腔乾燥(口の中が常に乾燥する)、虫歯や歯周病などといった合併症も起こってきます。これらの合併症のなかには、治療期間だけに起こるものもありますが、治療後何年も続く場合もあります。

このような合併症を予防するためには、抗がん剤治療や放射線治療をはじめる前からの対策が必要です。治療開始の2週間前には歯科医師によるお口のチェックを受け、虫歯や歯周病があれば治しておくとともに、お口の中のお手入れの指導を受けることも大変重要です。

■ がん治療により口腔粘膜炎の起こる確率

抗がん剤治療を受ける患者さん	40%
頭頸部がんの放射線治療(口腔領域が照射野に入る)を受ける患者さん	100%
骨髄移植を受ける患者さん	75%

※ 米国国立歯科顎顔面研究所(NIDCR)より



3 お口の中のお手入れ

私たちのお口の中には、約600種類の細菌がいるといわれています。また、歯垢1mg中には1億個の細菌がいるため、お口の中のケアがよくなると、その細菌はどんどん増えてしまいます。

抗がん剤治療や放射線治療によって感染しやすくなっている状態に細菌や真菌(カビの菌)が増えると、口腔粘膜炎や虫歯・歯周病といった合併症が起こり重症になりやすくなります。これらの予防のためには、治療をはじめる前からお口の中のお手入れをしっかり行い、常にお口の中をきれいに保ち、細菌のバランスを整えておくことが大切です。

● どんなお手入れが必要なの？

歯みがき

最も重要なのは歯みがきです。歯に残った食べかすや歯垢を取り除くことにより、お口の中の細菌を減らします。さらに、唾液腺や味覚を刺激して唾液分泌や味覚の改善にもつながります。歯科医師や歯科衛生士の指導を受け、正しい歯みがきを続けることが大切です。歯ブラシは、毛はナイロン製で「やわらかめ」を選びましょう。また、多くの歯みがき剤に含まれる泡立ち成分のSLS(ラウリル硫酸ナトリウム)は、口腔粘膜に刺激を与え炎症を悪化させるといわれているので、SLSが含まれていない歯みがき剤をお勧めします。

うがい

水または洗口液でのうがいを頻繁に行うことで、お口の中の細菌を減らすことができます。また、口臭の予防にもなります。治療をはじめる方は、アルコール成分が含まれていない刺激の少ない洗口液をお使いください。

義歯(入れ歯)のお手入れ

義歯がお口に合っていないと、接触する粘膜が刺激を受けて炎症を起したり傷を作ったりするため、口腔粘膜炎の原因になることがあります。義歯を使用している方は、治療をはじめる前に、歯科医師に義歯の具合を診てもらいましょう。また、義歯は汚れが付きやすいので、少なくとも1日1回は、義歯を外して、歯ブラシまたは専用ブラシで清掃してください。

4 口腔粘膜炎や口腔乾燥になってしまったら

● 食生活で注意することは？

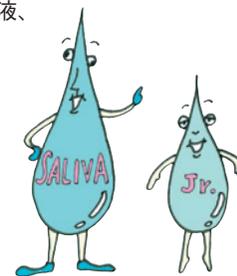
味付けの濃いもの(甘味、塩味、酸味、苦味)、冷たすぎるもの、熱いもの、かたいもの、水分の少ないものは、お口の中を刺激し痛みを感じさせることがあります。症状が悪化しないように、下記のような食べやすいもので栄養をとるように工夫しましょう。

- 口あたりのよいもの(茶わん蒸し、豆腐、ヨーグルト、ゼリーなど)
- だしを中心にした味付けの薄いもの
- とろみをつけたり、ゼリー寄せにしたりしたもの
- バナナジュースやりんごをすりおろしたもの
- 人肌程度の温度にしたもの

水分不足になりやすいので、頻繁に少量ずつ水分をとるように心がけましょう。

● 口腔乾燥(お口が乾燥する)をやわらげるには？

- 保湿力の高い歯みがき粉、洗口液、口内保湿ジェルなどを使用する
- シュガーレスガムを噛み、唾液腺を刺激する
- 氷のかげらをなめる
- 適度に水やお茶を飲む
- 部屋を乾燥させない



治療中お口の中に不快を感じたら症状が悪化する前に、すぐに担当医師、看護師、歯科医師、歯科衛生士に相談してください。また、症状がない場合でも、半年に1回は歯科医師によるお口の中のチェックを受けてください。