



口内炎

口内炎は、お口に起こる合併症の代表的なものです。がんの種類や抗がん剤の内容によって、その頻度や重症度の差はありますが、ほとんどの抗がん剤治療で口内炎の発症のリスクがあることが知られています。痛みで食事や会話が辛くなるだけでなく、口の細菌が体の中に入る入り口ともなるため、時には全身感染症のもとになることもあります。

口内炎の予防や治療に大事なことは

● 保湿する(お口の中を潤った状態に維持する)

乾燥は粘膜を脆弱にして口内炎を起こしやすくし、口腔細菌が増殖しやすくなり、感染のリスクも上がります。痛みも出やすくなります。うがいや保湿剤などで、口腔内を潤った状態に維持するよう努めましょう。



● 粘膜への刺激を減らす

グラグラしている歯があり、食べるたびに粘膜にこすれる、虫歯で歯が欠けており、尖ったところがある、銀歯の境目に段差があり、粘膜が引っかかる、入れ歯が合わなくなってきて粘膜に食い込むなど、粘膜への刺激は口内炎を引き起こす元になります。

粘膜への刺激になるような箇所があるときは、歯科で応急処置をしておき、粘膜への負担を減らしておきましょう。口内炎ができて義歯の装着が辛いときは、刺激で悪化することがあるので、無理をせず食事以外はできるだけ外すようにしてください。



● お口の清潔を保つ

口内炎の対応で一番大切なことは「口内炎の傷から感染を起こさせないこと」です。口の清掃状態が悪く細菌が多いと感染をおこし、症状が重症になったり治癒が遅れたりします。口内炎の重症化を防ぎ、1日でも早く治るためには、口の清掃管理をしっかり行うことが重要です。



● 痛みを和らげる

口内炎の痛みは、食事を辛いものにし、歯ブラシなどの口腔ケアも行いづらくします。痛み止め(表面麻酔薬)を混和したうがい薬や軟膏、口内炎の傷口をカバーする口腔粘膜保護材などを用いて、痛みを和らげましょう。



連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>



がん治療中のお口のトラブルと、その対策

うがいはどんなものがあるの？

うがいの目的は、大きな食べかすなどを洗い流し、口の中の粘膜を清潔に保ち、潤いを与えて粘膜を保護することにあります。口内炎のときに選ぶうがい薬は、うがいの際に痛くなく楽に続けられる、粘膜への刺激が少ないものが良いでしょう。

口内炎のときによく使用されるうがい薬

- アズレンのうがい
アズレンは粘膜の炎症をおさえ、粘膜の回復を促進するうがい薬です。潤いの促進のため、グリセリンを混ぜて使うこともあります。
- 重曹のうがい
重曹は粘膜の汚れを取る作用があり、口腔内をさっぱりさせる効果があります。
- 生理食塩水のうがい
生理食塩水は最もしみてないうがい薬です。痛みが強く、うがいがかしみて使えない時に有効です。
- 痛み止め入りのうがい
キシロカイン(表面麻酔薬)のうがいで粘膜を麻痺させて、口内炎の痛みを和らげることができます。

口内炎が出た時の歯ブラシのコツ

口内炎があると、痛みで歯ブラシが嫌になってしまうことがあります。痛くなく歯ブラシをしていただくためには、コツがあります。

- ヘッドの小さい歯ブラシを使う
大きいヘッドの歯ブラシは、粘膜にぶつかって痛みの元になります。口が痛い時、口が開けづらいときはヘッドの小さい歯ブラシにしてみましょう。
- 歯磨き粉も低刺激のものを
歯磨き粉の刺激が口内炎にしみて痛みを出すことがあります。専用の低刺激性の歯磨き粉がありますので、変更してみましょう。それでも痛みがあるときは、一時的に歯磨き粉を使わないで歯ブラシをしてください。
- 歯ブラシ前に痛み止めを使う
歯ブラシの前に痛み止め入りのうがいや軟膏、あるいは口腔粘膜保護材などを使用して口内炎の痛みを和らげてから歯ブラシを試してみてください。



連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>