



口内炎・口内乾燥のヒント

Q1

口の中がヒリヒリして痛くて何も食べられません。
どのように工夫して食べるとよいでしょうか？

A1

「口内炎」のヒント

口の中を刺激しないように、極端に熱いものや冷たいもの、固いもの、香辛料が多く使っている料理、酢のもの、柑橘類などは避けましょう。

1. 主食は軟らかいごはんやおかゆ、おじや、雑炊が食べやすいでしょう。
2. フライは衣が口の中を刺激するので、卵とじなどにすると食べやすいでしょう。
3. 食べ物の温度は人肌程度又は冷まして食べると食べやすいようです。
4. 味付けはだしをしっかりとって薄味にするか、だし汁だけで料理すると刺激が少なく食べやすいようです。食べる時にしみるようでしたら、ぬるま湯で薄めて食べてもよいでしょう。
5. りんごはすりおろして食べると刺激が少なく、食べられます。
6. 固形の食べ物は脂肪分を含んだマヨネーズなどをつけて食べると食べやすくなるようです。
7. 口内を常に湿らせておくために、清涼飲料水、飲むゼリーなどを身近に常備しておくといよいでしょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

口内炎の最初の徴候としては、粘膜が蒼白になり乾燥してきます。
その後、口内や歯肉やのどがヒリヒリします。

症状が出現しやすい時期・期間

抗がん剤治療による口内炎は一時的なもので、治療開始から2週間後に起こるようですが、治療後は少しずつ治っていきます。

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/>



口内炎・口内乾燥のヒント

Q2

唾液の量が減ったのか、口の中がカラカラに乾いて食べ物が食べにくく、飲み込みにくいのですが、どのような工夫をして食べるとよいでしょうか？

A2

「口内乾燥」のヒント

粘膜を傷つけないように、固い食べ物や熱い飲食物、香辛料、アルコール、酸味のもの、乾燥したもの、甘みの強いもの、大量の生野菜は避けて、水分が多くて軟らかく、消化のよい料理にしましょう。

1. 主食のごはんは軟らかく炊くか、おかゆにします。軟らかく煮た野菜や卵を入れたおじやもよいでしょう。
2. 調理方法としては、主に「煮る」「蒸す」の方法で水分量を多くしましょう。
3. あんかけにしてとろみをつけると食べやすくなります。
あんの作り方: だし汁を沸騰させ、少し火を弱めて、だしをたまじゃくしでかき回しながら、水でといたかたくり粉を糸を引くように静かに入れます。
4. 固い食べ物は肉汁、ソース、マヨネーズ、ヨーグルト、サラダドレッシングなどを加えたり、和えたりするとのどの通りがよくなり飲み込みやすくなります。
5. パンはパンがゆやフレンチトーストにしたり、飲み物と一緒に食べたり、牛乳やコーヒーに浸して食べると食べやすくなります。
6. のど越しのよい食品(ゼリー、プリン、ヨーグルト等)を取り入れてみましょう。
7. 食事の際には、必ず飲み物や汁物を添えて、食べ物と飲み物や汁物を交互にとるとよいでしょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

抗がん剤治療や頭部や頸部への放射線照射は唾液腺を萎縮させ、唾液が出にくくなって口腔内が乾燥し、粘膜細胞が傷つきやすくなり痛みも起こります。そのためにも食事もお食べづらくなります。

症状が出現しやすい時期・期間

唾液分泌の減少は治療開始から1週間以内に始まり、治療終了時までピークに達し終了後も持続することがあります。

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/>



口腔ケア

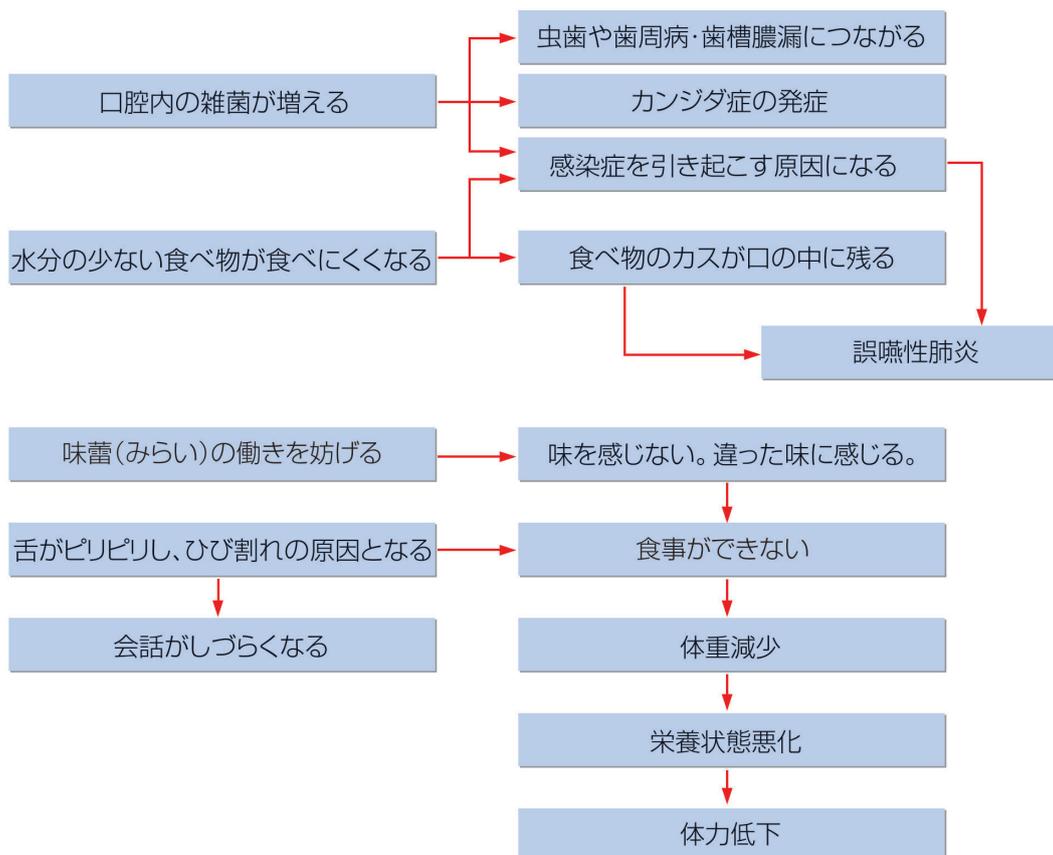
がん治療の副作用で、口の中が乾燥したり、舌の表面に苔(こけ)が付着したりすることにより、さまざまな影響をおよぼします。患者さん自身で、また自身でできない場合は家族の方・介護をされる方がこまめにケアをすることで、食欲不振や感染を防ぐことができます。

1. 唾液の役割

保湿作用	口や喉を潤し、食べ物を飲み込みやすくする。発音や会話をスムーズにする。
自浄作用	食べ物のカスや侵入してきた雑菌を洗い流す。
消化作用	唾液中の消化酵素(アミラーゼ)が糖質・デンプンを分解する。
菌の繁殖防止作用	唾液中のラクトフェリンやリゾチームなどが病原微生物に抵抗する。

2. 唾液分泌の減少による影響

唾液は大切な働きをしていますが、近年は唾液の分泌が減少する人が増えています。唾液減少で、さまざまな影響が発生します。



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/>



口腔ケア

3.原因

口内乾燥はさまざまな原因により発生します。単独の原因だけでなく、いくつかの原因が重なっている場合もあります。

・放射線治療・降圧剤・糖尿病・抗がん剤治療・利尿剤・腎臓病・頭頸部腫瘍の手術
・抗うつ薬・自己免疫疾患(シェーグレン症候群)・精神的ストレス・更年期障害

4.対策

1.口の中を清潔に保つ

1.うがいをする

口の中が乾燥していると、味の成分をうまく味蕾(みらい)に運搬することができなくなり、味がわかりにくくなります。口の中をうるおった状態にしておくことは、味覚障害の予防になります。

また、うがいは口の中の乾燥を防ぎ、口内炎や口の中の感染症の予防になります。水道水でよいので、こまめにうがいをしましょう。食事の前に、レモン水やレモン味の炭酸水でうがいすることで唾液の分泌が促され、口の中がさっぱりして味覚の低下を予防したり、味覚の回復を促すことができます。

2.口の中のブラッシングをする

歯ブラシなどで、口の中の歯垢(しこう)や食べかすを除去します。

3.舌苔の除去をする

唾液の分泌が少なくなって舌が乾燥したり、表面に白い舌苔が付着した状態になると、味がわかりにくくなります。舌もブラッシングや清拭できれいにしておきましょう。

2.水分補給を忘れずに

唾液の原因となる水分が不足しないように注意します。水分制限がある疾患(腎臓病、糖尿病等)の場合は主治医と相談。

3.唾液腺を刺激する

舌や口の筋肉が衰えると分泌が減少します。
よく噛んで食べることにより、顎の運動になります。
ガムを噛む、舌の運動、発声練習なども効果的です。

4.保湿対策

口内乾燥を防ぐため、保湿ジェルや保湿スプレーを利用。

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/>