

がん治療に伴う口内の乾燥

Dry Mouth with Cancer Treatment

Cancer treatments, especially to the head or neck, can reduce saliva. A dry mouth may make food hard to chew and swallow. It may also change the taste of food. Eat healthy meals and drink liquids to help you feel better during treatment.

Try these tips to help a dry mouth:

- Carry a bottle of water with you. Have a sip of water every few minutes.
- Suck on hard candy, popsicles and ice chips.
- Chew gum.
- Keep your lips moist with lip balm.
- Ask your doctor about products to moisten your mouth.
- Eat soft foods and moisten foods with sauces, gravies or salad dressings.
- Do not drink beer, wine, or any type of alcohol. Alcohol can make your mouth even drier.
- Rinse your mouth every 1 to 2 hours with mouthwash made with 2 pinches ($\frac{1}{4}$ teaspoon) baking soda, one pinch ($\frac{1}{8}$ teaspoon) salt, and 1 cup warm water. You can also use a mouthwash that does not contain alcohol. Rinse and spit. Do not swallow. Rinse your mouth with plain water after you are done.

がん治療、特に頭部や頸部のがん治療を受けると、唾液の分泌量が減少することがあります。そのために口内が乾燥すると、食べ物をかんだり飲み込むのが難しくなります。また、味覚が変わることもあります。治療中は健康的な食事をし、水分をとることが症状の改善に役立ちます。

口内の乾燥を改善するには以下の習慣を心がけてください。

- 水の入ったボトルを携帯し、数分ごとに水を少量ずつ飲みましょう。
- 飴玉やポップシクル、氷をなめましょう。
- ガムをかみましょう。
- リップクリームで唇の乾燥を防ぎましょう。
- 口内を潤すための製品については、主治医にご相談ください。
- 柔らかい食べ物やソース、グレイビー、ドレッシングなどをかけて湿らせた食べ物を取りましょう。
- ビールやワインなどアルコール類は避けてください。アルコール類により口の中がさらに乾燥します。
- ぬるま湯 1 カップとベーキングソーダ 2 つまみ (小さじ $\frac{1}{4}$)、塩 1 つまみ (小さじ $\frac{1}{8}$) を混ぜ合わせたものを使用して、1~2 時間おきに口をゆすぎます。アルコール成分を含まない洗口液を使用することもできます。口をゆすいだから、吐き出します。飲み込まないでください。最後に真水で口をゆすぎましょう。

Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.

食事の摂取に問題があるときは、主治医や看護師、栄養士にご相談ください。

© 2005 - January 4, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.