

がん治療時の口内のケア

Mouth Care with Cancer Treatment

Cancer treatments can damage cells in the mouth. This may cause problems with teeth and gums, the lining of the mouth, and the glands that make saliva. See a dentist 2 weeks before starting cancer treatment.

Problems may include:

- Soreness in the mouth
- Sores like cold or canker sores
- Burning, peeling, dry mouth and swelling of the tongue
- A risk of infection
- Trouble with eating, drinking, swallowing, talking or sleeping.

To reduce discomfort:

- **Check your mouth each day.**
 - ▶ Call your doctor or nurse if you see redness, swelling, open areas, bleeding or white patches.
- **Keep your mouth clean.**
 - ▶ Brush your teeth or dentures after meals and before bedtime.
 - ▶ Use an extra soft toothbrush with toothpaste.
 - ▶ If your mouth is too sore to use a soft toothbrush, use gauze or sponge toothettes soaked in salt water to clean your teeth.
- **Floss your teeth gently each day.**
 - ▶ Use unwaxed dental floss.

がん治療は口の中の細胞にもダメージを与えます。そのため、歯や歯肉、口の内側、唾液の分泌腺などに影響が出ることがあります。がん治療を開始する2週間前に歯科を受診してください。

症状には以下のようなものがあります。

- 口内の痛み
- 風邪のときのような痛みまたは口腔潰瘍の痛み
- 口内の炎症、剥皮、乾燥、および唇の腫れ
- 感染症のおそれ
- 摂食、摂飲、嚥下、会話、睡眠などの障害

症状を緩和するには以下の注意に従ってください。

- **口内を毎日点検しましょう。**
 - ▶ 赤み、腫れ、切り傷、創口、出血、白斑などがあるときは、医師または看護師に連絡してください。
- **口腔部は清潔に保ちましょう。**
 - ▶ 食後と就寝前に歯または入れ歯を磨いてください。
 - ▶ 毛の非常に柔らかい歯ブラシに歯磨きを付けて磨きます。
 - ▶ 柔らかい歯ブラシを使用しても口腔部が痛む場合、ガーゼやスポンジ型トゥースエツテを塩水に浸して歯をきれいにします。
- **毎日、歯の間をデンタルフロスでやさしく掃除します。**
 - ▶ ワックスなしのデンタルフロスを使用してください。

- ▶ Do not floss areas that are sore or bleeding.
- **Use a mouthwash after meals and at bedtime.**
 - ▶ Buy a mouthwash that does not have alcohol or mix one cup of warm water with two pinches (¼ teaspoon) of baking soda and one pinch (⅛ teaspoon) of salt. Rinse and spit out. Do not swallow.
 - ▶ Follow with a plain water rinse.
- **Keep your mouth moist.**
- Drink 8 to 12 glasses of liquids each day.
- Apply lip balm to avoid cracked lips.
- Suck on ice chips.
- Chew gum or use hard candy.
- Talk to your doctor if your mouth is very dry.
- **Remove and clean dentures each time you brush your teeth after you eat.**
 - ▶ Rinse your mouth with mouthwash before putting them back in your mouth.
 - ▶ Keep your dentures in clean water when you are not wearing them.
 - ▶ Talk to your doctor or dentist about dentures that do not fit.
- **Use medicines to manage mouth discomfort and pain as ordered by your doctor.**
- **Avoid:**
 - ▶ Acidic foods and juices such as oranges, tomatoes and grapefruits
 - ▶ Hot foods such as soup, coffee or tea
 - ▶ Spicy foods
 - ▶ Pickled foods
 - ▶ Rough foods such as nuts, crackers or pretzels
- ▶ 痛みや出血がある場所にはフロスを使用しないでください。
- **食後と就寝前にうがい薬でうがいをしましょう。**
 - ▶ うがい薬はアルコールを含まないものを選ぶか、ぬるま湯 1 カップとベーキングソーダ 2 つまみ (小さじ ¼)、塩 1 つまみ (小さじ ⅛) を混ぜ合わせて使います。口をゆすいでから、吐き出します。飲み込まないでください。
 - ▶ 最後に水でうがいをしてください。
- **口が乾かないようにしましょう。**
- 毎日コップに 8～12 杯の水分をとります。
- リップクリームを使用して唇のひび割れを防ぎます。
- 氷をなめます。
- ガムをかむか、飴をなめめす。
- 口の異常な乾燥に気づいたときは、主治医にご相談ください。
- **入れ歯は食後の歯磨きのたびごとに外してきれいにしましょう。**
 - ▶ 装着する前に口内洗浄液で口をゆすぎます。
 - ▶ 入れ歯は使っていないときはきれいな水の中に入れておきます。
 - ▶ 入れ歯が合わないときは、医師または看護師にご相談ください。
- **口内の不快感や痛みを治療する薬はすべて医師の指示に従って使用してください。**
- **以下の飲食類は避けてください。**
 - ▶ オレンジ、トマト、グレープフルーツなどの酸性食品
 - ▶ スープ、コーヒー、紅茶などの熱い料理
 - ▶ スパイスの効いた食品
 - ▶ 漬け物
 - ▶ ナッツ、クラッカー、プレッチェルなどかたい食品

- ▶ All tobacco products
- ▶ Alcohol
- ▶ すべてのたばこ製品
- ▶ アルコール類

Talk to your dentist, doctor or nurse if you have any questions or concerns.

質問や不安があれば、かかりつけの歯科医、主治医または看護師にご相談ください。