

がん治療に伴う口やのどの痛み

Sore Mouth or Throat with Cancer Treatment

Cancer treatments can cause a sore mouth, sores in the mouth, tender gums or a sore throat. This makes it hard to chew or swallow. Ask your doctor to give you medicine that will help your mouth and throat pain. There are things you can do to ease and prevent a sore mouth or throat such as:

- **Eat soft foods.**
 - ▶ Milkshakes
 - ▶ Bananas, applesauce, or other soft fruit
 - ▶ Cottage cheese or yogurt
 - ▶ Mashed potatoes or noodles
 - ▶ Macaroni and cheese
 - ▶ Custards, puddings or gelatin
 - ▶ Scrambled eggs
 - ▶ Oatmeal or cooked cereal
 - ▶ Pureed or mashed vegetables
- **Avoid foods that can hurt your mouth.**
 - ▶ Oranges, grapefruits, lemons, other citrus fruits and juices
 - ▶ Tomato sauce or juice
 - ▶ Spicy foods
 - ▶ Pickled foods
 - ▶ Raw vegetables, granola, toast, crackers or other rough coarse foods
 - ▶ Hot foods or liquids

がん治療によって口内の痛みや歯肉の圧痛、のどの痛みが起こることがあります。痛みにより、かんだり飲んだりすることが困難になります。口やのどの痛みを軽減する薬の処方医師に依頼してください。口やのどの痛みを軽減または予防するために、以下のことに気をつけてください。

- **やわらかい食品を食べましょう。**
 - ▶ ミルクシェーク
 - ▶ バナナ、アップルソースなどのやわらかい果物
 - ▶ カッテージチーズやヨーグルト
 - ▶ マッシュポテトや麺類
 - ▶ マカロニとチーズ
 - ▶ カスタードプリン、ゼラチン
 - ▶ 炒り卵
 - ▶ オートミールやシリアル
 - ▶ 野菜のピューレやマッシュ
- **口の痛みを悪化させるような食品は避けましょう。**
 - ▶ オレンジ、グレープフルーツ、レモンなどのかんきつ類およびその果汁
 - ▶ トマトソース、トマトジュース
 - ▶ スパイスの効いた食品
 - ▶ 漬け物
 - ▶ 生野菜、グラノーラ、トースト、クラッカー、その他口ざわりが硬いもの
 - ▶ 熱い飲食物

• Follow these tips:

- ▶ Cook food until it is soft and tender.
- ▶ Cut food into small pieces.
- ▶ Use a straw to drink liquids.
- ▶ Use a small spoon.
- ▶ Eat food that is cold or at room temperature.
- ▶ Drink warm bouillon or salty broth for a sore throat.
- ▶ Rinse your mouth often with water to remove food and bacteria and to promote healing.

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

• 以下の注意を守ってください。

- ▶ 食品は十分にやわらかくなるまで調理しましょう。
- ▶ 食品を細かく刻みましょう。
- ▶ 飲み物はストローで飲みましょう。
- ▶ 小さいスプーンを使いましょう。
- ▶ 食品は冷ますか、常温で食べましょう。
- ▶ のどが痛いときは、温かいブイヨンスープか、肉や野菜を煮出した塩味のスープを飲みましょう。
- ▶ こまめに水で口をゆすぎ、口の中に残った食べ物や細菌を出しましょう。回復が早まります。

摂食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。