

【口腔ケアパンフレット】

お口の中をきれいにしましょう



独立行政法人国立病院機構四国がんセンター
頭頸科病棟 口腔ケアチーム

2007.11 作成

2009.01 改訂

2010.02 改訂

☆ もくじ ☆

1. お口の手入れ(口腔ケア)が必要な理由	3
2. がん治療にともなって引き起こされるお口の中の合併症	...	4
口腔粘膜炎(口内炎)		
口内乾燥		
虫歯		
歯周炎(歯槽膿漏)		
肺炎(誤嚥性肺炎)		
敗血症		
3. お口の中の細菌によって引き起こされる全身的な合併症	...	6
4. お口の手入れを始める時	7
5. お口の手入れによる効果	8
6. お口のお手入れ(口腔ケア)の方法	9
歯ブラシの選び方		
歯みがき(フラッシング)		
義歯(入れ歯)の洗浄方法		
お口のお手入れ(口腔ケア)の補助用品		
7. うがい薬の種類と使用方法	13
8. お口のチェックポイント	14



1. お口の手入れ(口腔ケア)が必要な理由

一般的にお口の中には、虫歯や歯周炎（歯槽膿漏）を引き起こす細菌をはじめとして、100種類以上の細菌がいます。歯垢1mg（耳かき1杯）の中には数十万から数千万以上の細菌がいるといわれています。これらの細菌によって歯周炎（歯槽膿漏）や虫歯が発症しますが、抗がん剤や放射線治療の副作用で体の抵抗力が低下すると、今ある歯周炎や口腔粘膜炎（口内炎）などのお口の中の炎症が重症化したり、新たに発症しやすくなります。また、虫歯や歯周炎が全身的な炎症を引き起こすこともあります。さらに、手術後や治療中にお口の中の細菌が気道を通して肺に入ると肺炎（誤嚥性肺炎）を引き起こすことも明らかにされています。このようなお口の中の細菌によって引き起こされる合併症を予防するためには、お口の手入れ（口腔ケア）を行い、清潔に保つことが非常に大切になります。



2. がん治療にともなって引き起こされるお口の中の合併症

< 口腔粘膜炎(口内炎) >

抗がん剤、放射線は腫瘍細胞だけでなく正常な口の中の粘膜（口腔粘膜）に影響を与えます。特に口腔粘膜炎は抗がん剤治療、頭頸部領域の放射線治療を行う患者さまに多く起こります。口腔粘膜炎がひどくなると痛みや出血で、十分に食事を摂ることができなくなったり、お口の中の手入れが困難になったりします。



< 口内乾燥 >

つばを作る細胞は腫瘍細胞よりも抗がん剤や放射線の感受性が高いといわれています。そのため、抗がん剤や放射線治療中は、つばの分泌が減少し、いつも乾いた状態になります。口の中が乾燥するとヒリヒリしたり、痛みを感じたりするだけでなく、食べ物が苦く感じたり、味に鈍感になるなどの味覚障害が症状としてあらわれることもあります。さらに、治療による抵抗力の低下とも相まって、口の中にカビ（カンジダ）の感染が見られることもあります。

<虫歯>

つばの分泌が減少することで、つばに含まれる殺菌・抗菌作用や口の中の汚れを洗い流す作用が減少します。これによって、歯の周りに食べかすが残りやすくなったり、それをエサとする虫歯の原因菌がお口の中で繁殖し、虫歯になりやすくなったり、虫歯が悪化したりします。虫歯が悪化すると痛みが強くなるだけでなく、あごの骨の中にうみの袋を作ることがあるため、がん治療を中断して虫歯の治療を行う必要があります。

<歯周炎(歯槽膿漏)>

お口の中の清掃が十分でないと虫歯だけでなく、歯ぐきが炎症を起こして歯周炎が発症したり、悪化したりします。症状は、歯ぐきが腫れたり、歯ぐきからうみが出たり、歯がぐらぐらするなどですが、痛みや腫れのために食事を十分に摂れなくなる場合もあります。歯周炎が悪化すると炎症が治まるまでがん治療を中断したり、延期したりする必要があります。また、抗がん剤によっては歯周炎からあごの骨の壊死を引き起こすものもあります。さらに、放射線の照射部位にあごの骨が含まれている場合は、放射線治療後にも歯周炎を原因とした顎骨骨髓炎を引き起こすことがあるので、注意が必要です。

3. お口の中の細菌によって引き起こされる全身的な合併症

<肺炎(誤嚥性肺炎)>

長期間挿管する必要がある場合、手術後、抗がん剤、放射線治療中、つばがうまく飲み込めない場合などでは、お口の中の細菌が誤って気管を通過して肺に入り肺炎を引き起こす可能性があります。息が苦しい、高熱が出るなどといった症状が現れます。また、重症例では人工呼吸器が必要になる場合もあります。

<敗血症>

がん治療によって体の抵抗力が低下した時に、お口の中の細菌が血液中に入り込み、全身に広がると高熱を引き起こすだけでなく、敗血症や細菌性心内膜炎などの感染症を引き起こすことがあります。



4. お口の手入れを始める時

がん治療にともなって起こるお口の中の合併症には抗がん剤や放射線治療を受けることによって新たに発症するものもあれば、もともとあった虫歯や歯周炎が悪化する場合があります。また、がん治療中に歯科治療を行う場合には手術や抗がん剤の投与を延期したり、中止する場合がありますので治療に支障を来さないよう、治療を始める前に歯科受診し、お口の中のチェックを受けるとともにお口のお手入れを始める必要があります。

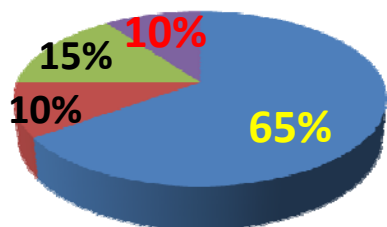
がん治療後でも虫歯が急に悪化したり、歯周炎から放射線治療後の顎骨骨髄炎などが発症する恐れもあるので、継続した手入れが必要です。



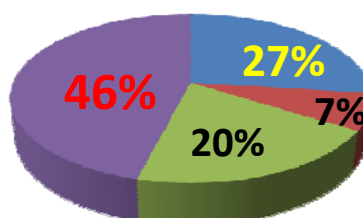
5. お口の手入れによる効果

お口の手入れ（口腔ケア）を行うことで口の中の細菌の数が減り、虫歯や歯周炎などのお口の中の病気の発生や悪化を予防することができます。また、手術の前後にお口の手入れを行うことで、術後の感染や肺炎が減少することが知られていますが、お口の手入れを行うことで口内炎の発症や悪化も予防できることが当院の研究によって明らかになっています。

口腔ケアを行った群



口腔ケアを行わなかった群

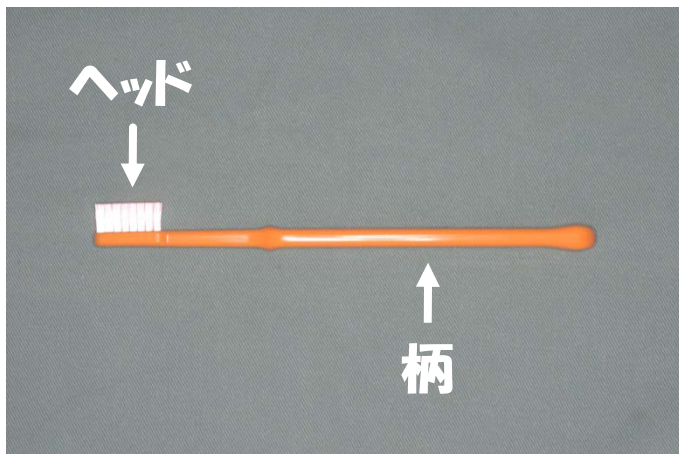


■ 発症なし ■ 軽度 ■ 中等度 ■ 高度

当院頭頸科病棟口腔ケアチーム調べ 2008.11

6. お口のお手入れ(口腔ケア)の方法

< 歯ブラシの選び方 >



歯ブラシはヘッドの部分が小さく、柄がまっすぐで握りやすいものがおすすめです。



毛はナイロン製のものを使用します。動物の毛を使ったブラシは乾燥に時間がかかり、不衛生になりやすいので避けます。



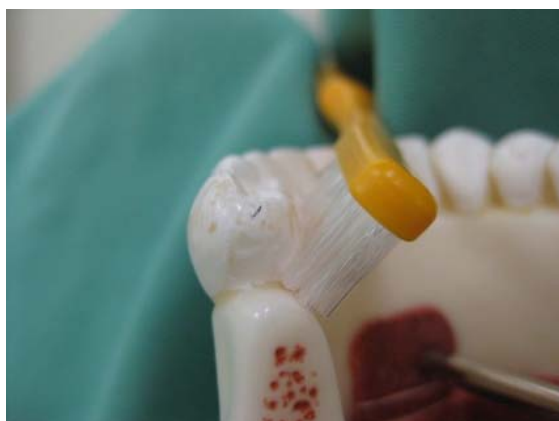
毛の硬さはふつうの物を選び、口内炎などができればやわらかめの物を使用します。毛がヘッドの幅より開き始めたら新しいものへの交換時期です。

< 歯みがき(フッシング) >

お口のお手入れの基本は歯みがきです。歯や歯ぐきの表面の汚れを歯ブラシでこすって取ることが最も重要です。



歯の表面をみがくときは、歯ブラシを歯の表面に直角に当て、小刻みに横に動かします。



歯の裏側をみがくときは、歯と歯ぐきの境目に斜め(45度程度の角度)に歯ブラシを当て、前後に振動させるように動かします。



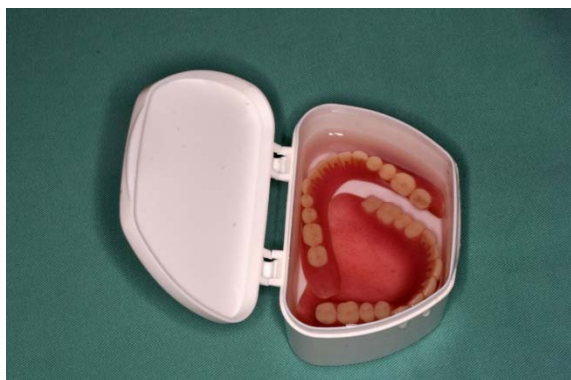
前歯の裏側をみがくときは、歯ブラシを縦にまっすぐに当て、汚れをかき出すように動かします。

<義歯(入れ歯)の洗浄方法>

義歯は表面はなめらかなようですが、歯垢がつきやすく、細菌の温床になりやすいので、清掃が必要です。



毎食後、汚れを義歯ブラシできれいに落とし流水で洗いましょう。



夜間は義歯をはずして、きれいに洗い、洗浄剤につけておきましょう。義歯の乾燥を防ぐこともできます。

<お口のお手入れ(口腔ケア)の補助用品>

歯ブラシだけが使いにくい、歯ブラシだけでは十分きれいにならないなどの場合には、さまざまな補助用品があります。

スポンジブラシ



デンタルフロス



歯間ブラシ



電動歯ブラシ

ウォーターピック

舌クリーナー



7. うがい薬の種類と使用方法

ハチアズレ

のどや口腔内の炎症を抑える効果があります。
1包をコップ半分くらいの水かぬるま湯に溶かして、うがいをして下さい。
毎食後、寝る前の1日4回を目安に使用して下さい。



ハチアズレ+グリセリン

のどや口腔内の炎症を抑える効果に加え、口腔内の乾燥を和らげる効果があります。
1回20mlを1～2分間口に含んでから吐き出して下さい。
毎食後、寝る前、口腔内の乾燥が気になる時に使用して下さい。



ハチアズレ+グリセリン+キシロカイン

のどや口腔内の炎症を抑える効果に加え、口腔内の乾燥を和らげる効果と痛みを和らげる効果があります。
1回20mlを1～2分間口に含んでから吐き出して下さい。
食事の直前と歯みがきの直前の使用が効果的です。



ボルタレン含嗽水

のどや口腔内のはれや痛みを抑える効果があります。
1回20mlを1～2分間口に含んでから吐き出して下さい。
食事の30分前に使用が効果的です。



★ 水薬の使用期限は1週間です。

8. お口のチェックポイント

以下の項目に当てはまるものがある時は、医師・歯科医師・看護師にご相談ください。

- 歯が欠けている、詰めもの、かぶせがとれたままである
- 歯の表面、隣の歯との境に歯ブラシで取れない着色がある
- 冷たいもの、温かいものがしみる
- 歯ぐきが腫れている、またはよく腫れる
- 歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきからうみが出る
- 歯がぐらついている
- 歯にすきまがあいてきた
- 臭がするといわれる
- 義歯（入れ歯）が合わない
- 半月以上治らないキズが□の中にある
- 内炎ができている、またはできやすい
- の中が乾いている（□の乾燥で夜中に目が覚める）
- の中のことで歯科医師に相談したいことがある



独立行政法人国立病院機構 四国がんセンター

〒 791-0280 愛媛県松山市南梅本町甲160

TEL : 089-999-1111

FAX : 089-999-1100

がん相談支援・情報センター 089-999-1114