



口内炎

□ 患者さんが感じる不便さには

「口の内がしみる」「痛みを感じる」
「痛みで食べにくい」「しゃべりにくい」
などがあります

□ 原因

抗がん剤治療や放射線療法の副作用

抗がん剤や放射線が口の粘膜に作用して障害が起こります。また、治療などにより白血球が減少すると、口の粘膜の傷から細菌などが感染し口内炎が悪化します。抗がん剤の場合は早くて投与後2～4日頃から、放射線の場合は治療開始2～3週目頃に生じ、治るまでには治療終了後から1～2週間程度かかります。治療によってはより多くの時間がかかることもあります。

□ 予防と治療

口内炎は予防がとても重要です。**予防の基本は口の中を清潔に保つこと**です。治療は、それぞれの症状に合わせて含嗽薬の使用や鎮痛剤の使用などを行います。

□ 生活の工夫

・口の中を清潔に保ちましょう。

うがいは、食前/食後/寝る前/夜中目が覚めたときなど **1日4～8回**、歯磨きは、毎食後/寝る前の**1日4回**を目指しましょう。歯間清掃も効果的です。

・口の中の潤いを保ちましょう。

こまめな水分摂取や経口リンス剤や口腔用保湿剤の使用はとても有効です。唾液腺のマッサージも唾液の分泌を促進します。

・痛みを和らげましょう。

うがい水を生理食塩水（9%）に変更することも効果的です。局所麻酔剤や鎮痛剤などを使用することもあります。

・食事を工夫しましょう。

刺激の強い食材は避けましょう。（熱い/冷たい/硬い/酸味/刺激が強い香辛料 など）

柔らかく水分の多い料理を選びましょう。（とろみ/麺類/豆腐/ゼリー など）

・定期的に歯科検診を受けましょう。

症状を認めた場合、医師や看護師に相談しましょう。

・禁煙を守りましょう。