

Q23

口内炎ができてしまったら どうしたらいいですか？

口内炎に対する対処法としては、**1) 口腔内清潔保持、2) 口腔内保湿、3) 痛みの除去、4) 食事の工夫**の4点が最も重要です。以下にそれぞれについて具体的に述べます。

1) 口腔内清潔保持

(1) 歯ブラシの選択

口内炎がひどくない場合はある程度毛先にコシのあるものを用い、口腔粘膜が傷んできたら毛先の柔らかいものを用いて下さい。材質はナイロン製のものが良いと思われれます。潰瘍形成時や粘膜からの出血がひどい場合は、歯ブラシの使用を中止してスポンジブラシに変更して下さい。重度の口内炎の際、うがいしかできない場合があります。

(2) 歯磨き粉について

口内炎がひどくない場合は通常の歯磨き粉を使用して良いのですが、口腔粘膜が傷んでくると発泡剤、研磨剤、香味剤などの刺激で疼痛が強くなる場合があります。そのような場合には歯磨き粉は使用せず、水あるいはアズノールやハチアズレ含嗽で歯ブラシを湿ら

せて使用しても良いでしょう。また、保湿剤の種類によっては歯磨き粉の代用品として使用できるものもありますので、チェックしてみてください。

(3) ブラッシングの実際

重点的に磨く所は、① 歯のかみ合わせる面（咬合面）、② 歯と歯肉の境目（歯周ポケット）、③ 歯と歯の間（歯間）の3か所です。磨き残し易い所には個人差がありますので、一度、歯科でブラッシング指導を受けることをお勧めします。

2) 口腔内保湿

口内炎が発症すると、疼痛や接触痛から経口摂取量が減少するとともに唾液分泌量が低下し、口腔内の自浄作用も低下します。口腔内が乾燥すると痛みも増強し口内炎の治りも悪くなりますので、常にうるおいを保つようにして下さい。保湿剤としてお勧めなのはリフレケア、ペプチサルジェントルマウスジェルと、ウェットケアです。リフレケア、ペプチサルジェントルマウスジェルは保湿時間が長く甘みがあり、抗菌成分を含んでいます。一方、ウェットケアは持続時間が長くありませんが、携帯に便利で場所を選ばず使えるのが特徴です。

3) 痛みの除去

痛みをとることは口内炎の症状緩和対策として最も重要です。口内炎による痛みが強いと経口摂取量が減少し、栄養障害につながるため十分な治療効果が得られなくなります。また、痛みによって口

腔清掃が不十分となり易く、かえって口内炎をひどくしてしまいますので医師と相談の上、十分に痛みを取り除いて下さい。

4) 食事の工夫

抗がん剤治療を受けている間は十分なカロリー摂取、水分摂取、栄養バランスが重要です。極端に熱い食品や冷たい食品の摂取は避けた方が良いでしょう。柔らかく、飲み込み易い食べ物がお勧めで、酸味や刺激が強い食べ物はさけるべきです。一方、最近では色々な種類の栄養補助食品が開発されています。特に、アミノ酸や微量元素を多く含み粘膜炎の回復に効果が期待されるものもあります。各社から色々な工夫を凝らした製品が出ていますので、医師や栄養士などにお尋ね下さい。

☆一度口内炎ができてしまった場合においても、もちろん口内炎の予防に用いた方法は有効です。

おわりに

前のQ22でも述べましたが、がん治療において「医科・歯科が連携し、口腔機能を良好に維持することで患者さんのがん治療を支えよう」という「周術期口腔機能管理」という取り組みが多くの医療機関で取り入れられ、大きな成果を挙げています。お口の中のトラブルで悩まれたら医師に御相談下さい。医療機関内の歯科、歯科口腔外科あるいは一般歯科医院の先生方と連携し、皆様の治療継続の支援を行います。 (吉田遼司)

