

がん治療によるお口のトラブルでお困りではありませんか？

抗がん剤治療がお口の粘膜にも影響し、粘膜が赤く腫れて痛くなったり唾液量の低下によりお口が乾燥したり、味が変わって食事がおいしく食べられなくなったりすることがあります。また、治療の影響で免疫力が低下することにより、お口の中の細菌が全身への感染を引き起こすこともあります。

大切なことは、予防のためにもしくはがん治療を始めた時からお口のケアをしっかり行い、お口の中を清潔に保ち細菌が増えないようにすることです。



お口ケアのポイントは2つの「ほ」。

★**保清**：お口の中の菌垢は細菌の塊。細菌を減らすことが大切です。

★**保湿**：がん治療によりお口の中が乾燥すると粘膜が傷ついたり細菌が繁殖するため口腔粘膜炎が重症化しやすくなります。

保湿ケアは、お口の粘膜を守り乾燥をやわらげることができます。

＜お口のセルフケア＞

★**歯ブラシ**：「やわらかめ」「軟毛」のナイロン製がお勧め。口腔粘膜炎が悪化し痛みが強い場合は「超軟毛」歯ブラシやスポンジブラシに変更を。

★**歯みがき剤**：歯みがき剤に含まれる泡立ち成分（ラウリル硫酸ナトリウム）は口腔粘膜に刺激を与えます。できるだけ泡立ち成分が少ないものを選びましょう

★**うがい**：水・アズレンなどのうがい薬、アルコール成分を含まない洗口液などを使用しガラガラとブクブクうがいを行います。治療により免疫力が下がる時期にも負担ならない程度で1日2～5回うがいを行いましょう。夜間はお口が乾燥しやすいので就寝前には保湿剤を使用することをお勧めします。お口に痛みがある場合でも痛み止め配合のうがい薬を処方してもらいうがいを続けることが重要です。

★**保湿ケア**：がん治療中はお口の中の唾液量が減少します。1日数回保湿ケアを行いましょう。

♥**保湿ケアに、リフレケアH(はちみつミント風味、ライム風味)どうですか？1本でお口の中の汚れを取り除き保湿もしてくれる優れものです！抗菌作用のある保湿剤もお勧めですよ。購入方法・使用方法などの説明もしています。気になる方はスタッフまでお声掛け下さい。**