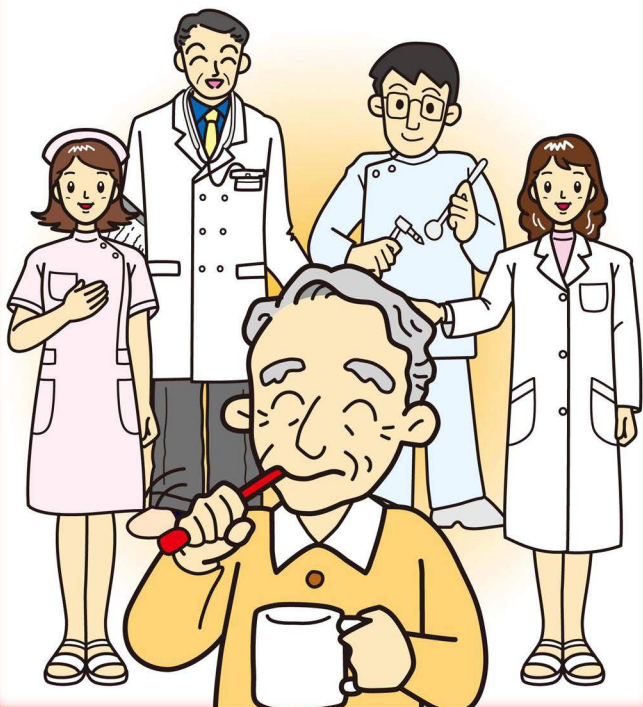


回・のどのがん患者さんのお口の管理



はじめに

がんの治療中には、手術や抗がん剤治療、放射線治療により、患者さんのからだに様々な副作用が現れます。

お口の中も例外ではありません。口内炎、歯ぐきの痛み、歯が原因の感染、口の渇き、味覚の変化など様々なお口の不快な状態が起こります。

特に口・のどのがんではがんの直接の影響だけでなく治療によるこれらの症状も強く生じます。そのため、お口から食べ物や水を十分摂ることができなくなり、その結果、体力が急速に低下してしまい、がん治療を一時的に中断することもあります。

このような口のトラブルには、お口の衛生状態やその環境が大きく影響します。そのため、お口のトラブルを未然に防ぎ、症状を軽くするためには、がん治療開始前にお口の中をきれいにし、歯の治療などお口の環境を良くしておくことが大切だと分かっています。平成24年度にはがんを治療する病院と地域の歯科医院が連携し、がん患者さんの歯科治療やお口の管理をおこなう取り組みが医療保険制度に導入されました。

このパンフレットは、口・のどのがんを治療する患者さんの治療前の歯科受診についての情報をまとめました。このパンフレットが口・のどのがん患者さんのお口のトラブルや苦痛の軽減につながり、患者さんのお役に立てば幸いです。

お口の働き



食べる

- ・消化管の入り口
- ・歯、あご、舌などの正常な口の働きが必要
- ・栄養状態の維持・向上に大切
- ・意欲的な生活をするために必要



呼吸する

- ・鼻とともに呼吸を行う
- ・口は呼吸器官の入り口

口は体の入り口であり、生物としての生命維持に必要な基本的機能



話す

- ・ことばを作り発する
- ・歯、舌、頬、唇などの正常な口の構造と働きが必要
- ・会話はコミュニケーションに不可欠



表情を作る



- ・口もと、歯は人の表情を作る
- ・表情はコミュニケーションに必要
- ・口もとは表情を美しくする(審美的)
- ・口は愛情も表現する
- ・心豊かな生活に大切な働き

口は人として円滑な社会生活を送るためのコミュニケーションに基本

お口は生物として生きていくための重要な器官であるのと同時に、人として社会生活を送るために大切な器官です。

口・のどのがんがお口に及ぼす影響



口・のどのがんができると

口の中の変化

- ・口の構造の直接的、間接的な変化、欠損
- ・口の構造物の運動制限、障害
- ・口の知覚、感覚の障害 など

- ・食べる、飲み込む機能の障害
- ・口からの呼吸の障害
- ・話す機能の障害
- ・表情、審美的な障害

誤嚥性肺炎のリスク

お口の障害は人としての生活の質(QOL)を著しく低下させます！

生活の質を保つにはお口の管理が生活の質の維持に大切です！

口・のどのがん治療中に起こるお口のトラブル

がんの治療の方法によって、お口に出てくる症状は異なります。手術では傷口の感染と肺炎、抗がん剤治療では口内炎、味覚の異常、お口の乾燥、歯や歯ぐきが原因の感染、歯槽膿漏(歯周病)の悪化など、放射線治療では口内炎、お口の乾燥、味覚の異常、あごの骨の感染、むし歯の増加などがあります。

手術

- ・傷口の感染
- ・肺炎(誤嚥性肺炎)
- ・手術によるお口の構造の変化
- ・飲み込みの障害

抗がん剤治療

- ・口内炎
- ・歯、歯ぐきの感染
- ・味覚の変化
- ・お口の乾き
- ・歯の知覚過敏
- ・お口周りのしびれ感
- ・粘膜の感染
(カビ、ウイルス等)

放射線治療

- ・口内炎
- ・味覚の変化
- ・お口の乾き
- ・むし歯の増加
- ・あごの骨の感染
- ・口が開きにくい

○肺炎はお口の菌が原因で起きることがあります。

○抗がん剤ではありませんが、骨転移等の治療で使われるビスフォスフォネート剤の使用で、あごの骨に壊死が起こることがあります。

これらの障害は、がんの治療自体に悪い影響を及ぼすとともに治療中や治療後の生活の質を著しく低下させます！



口内炎(口唇、頬粘膜)



口腔乾燥



口内炎(舌)



骨への感染(顎骨壊死)



何のために口腔ケアを行うのか？

がん治療による口腔合併症の予防と軽減、症状緩和

- ・ 誤嚥性肺炎や局所感染などの術後合併症予防
- ・ 治療による口内炎の軽減、増悪の予防
- ・ 口の渇き、味覚異常などの口の不快症状の緩和
- ・ むし歯、歯周病などの歯科疾患の悪化の予防
- ・ 口の環境の改善、口の機能の回復

がんの円滑な治療を支援するとともにお口の不快な症状を緩和し、がん治療中の生活の質を維持、向上する

がん治療中のお口のトラブルを軽減し、治療を円滑に進めるとともに患者さんのお口の不快な症状を取り除くことが大きな目的です。

がん治療前の歯科治療やお口のケアは、がんの手術による傷口の感染や肺炎を予防します。また、抗がん剤・放射線治療で起こるお口のトラブル(口内炎、お口の乾き等)を予防し症状を軽くします。これによりがん治療による苦痛を少なくし、最後までがんの治療をおこなうことができます。

口・のどのがんの治療前の口腔ケアの実際 歯科医院ではどのようなことをしてくれますか？

お口・のどのがんに限らず他のがんでもがん治療前に、歯科医院を受診して受ける処置は、大きく3つあります。

- ①歯、歯ぐき、粘膜等、お口全体のチェック
- ②歯に付着する歯石を除去し歯面をきれいにする
- ③あなたのお口にあった歯磨き(ブラッシングの)方法を歯科医師・歯科衛生士から説明を受ける

①お口のチェック

むし歯や歯周病など悪いところがないかチェックします。尖った歯や銀歯は可能なら調整します。

歯と周囲の組織を撮るX線撮影もあわせておこなわれます。

②歯石除去や歯のクリーニング

歯石は歯科医院でしか取ることができません。

歯石が歯についたままになっていると、細菌がたまりやすくなります。がん治療前に必ず取ってもらいましょう。

③歯磨き(ブラッシング)の指導

人のお口は歯の並び方などそれぞれ違います。

あなたに合った歯磨き方法や治療前・治療中のケアの方法を教えてください。

患者さん自身の日頃の歯みがきやお口の管理の向上が大切です。

むし歯や歯周病がある場合、がん治療開始までの間にできる範囲で治療をおこなうようにしましょう。

歯科医院を受診してこれらのことを受けて、口腔衛生を改善し、尖った歯や銀歯などを調整して機械的刺激などを除去して口腔ケアを行いやすいお口の環境の整備が大切です。

患者さん自身で行うお口のケアは どうしたらいいですか？

一人一人のお口の状態によって、ケアの方法は異なります。歯科医院で歯科医師や歯科衛生士から指導された方法でおこなってください。
ここでは基本的な歯磨きとうがいの方法を紹介します。

1. 歯磨きがお口のケアの基本です。

歯垢(プラーク：細菌の塊)を歯ブラシで除去します。

【方法】 歯と歯ぐきの境目は汚れがたまりやすいところです。

歯ブラシをあてたら、細かく振動させるように動かしましょう。

- 回数・・・毎食後が基本です体調がすぐれない時は1日1回でも良いです。
- 歯ブラシの選び方・・・コンパクトなヘッドのものが奥歯まで届きやすく、粘膜にあたりません。
- 歯磨き剤・・・歯磨き剤は、粘膜に刺激が少ないものを選びます。



歯科衛生士は、患者さんのお口の状態に応じたお口のケア方法を指導してくれます。

お口で困ったことがあれば、相談してみてください。

2. うがいは、お口の乾燥を防ぎ、感染を予防すると考えられています。

【方法】 歯磨き後に液をお口に含み、ブクブクと口全体に広げながら10～20秒程おこないます。

- 回数・・・毎食後は勿論、日中は2～3時間おきにうがいをして下さい。
- 漱口液の選び方・・・ノンアルコールのものは刺激が少ないのですが、体の成分(体液と浸透圧が等張の漱口液、生理食塩水、市販の同等品が良いでしょう。)

義歯（いれ歯）を使用している場合、 どのようなことに気をつければいいですか？

義歯を使っている場合、がん治療前に歯科を受診して、義歯が粘膜に当たり傷ができていないか、痛いところがないかの確認と調整をしてもらいましょう。

がん治療中の義歯の使用は、がん治療によって対応が異なりますので、担当医や看護師さんに相談して下さい。

1. がん治療中の義歯の清掃と保管の方法

義歯には目には見えない無数の細菌が付着しています。毎日、寝る前に義歯をはずし、流水下で義歯用のブラシでごしごしこすり、汚れを落とします。

最後に、義歯保管用のケースに水をはり、その中に保管します。その際、義歯洗剤をあわせて使用すれば、細菌の繁殖を押さえることができます。

義歯洗剤を使うと、ブラシでは取りきれない汚れや、臭いも取り除けます。

2. がん治療中の義歯の使用について

・手術の場合

お口から食事をとる許可が出ている場合、手術の前日まで使用できます。

・抗がん剤や放射線の場合

お口の粘膜に赤みや痛みが出てきたら、担当医や看護師に相談して下さい。

食事の時だけはめる、またはずっと外しておく等の指示があります。外しておく場合は、正しい保管方法で保管して下さい。

お口・のどのがんの手術を受ける場合 お口の管理はどうしたらいいですか？

お口やのどの手術では、手術前に歯科を受診して指導を受けた方法で、歯磨きやうがいを手術当日の朝まで続けます。
手術後、看護師の指示でお口のケアが始まりますが、個別にケア方法の指導を受けなくてはなりません。

予想されるお口のトラブル（手術の傷口の感染、誤嚥による肺炎）

	【お口の変化】	【ケアの方法】
手術前	手術前は特に変化はありません。	（開始前） <ul style="list-style-type: none"> ・新しく準備した歯ブラシや歯間ブラシで歯の表面、歯と歯の間の汚れを丁寧に除去しましょう。 ・お口の清潔を保つにはブラッシングと「洗口液」が有効です。お口に痛みがない場合は殺菌剤入りのものを選びましょう。
手術日	自分でケアが一時的に出来ない時期 傷口の痛み、麻痺があり、水・食事が食べられません。	（手術後1日～5日頃） <ul style="list-style-type: none"> ・看護師や歯科衛生士が、手術ヶ所や粘膜を傷つけないよう、超軟毛ブラシやスポンジブラシでケアをおこないます。 ・お口の乾燥がある場合は、保湿洗口剤を使うようにします。
一般棟	食事が開始される頃 （手術後1週間位） お口・のどのがんが治り、食事が出来るようになります。飲み込む際にむせないことを確認した後、食事が始まります。	（手術後1週間以降） <ul style="list-style-type: none"> ・お口、のどの状態が手術前と変わるので、看護師、歯科衛生士によるケア指導を必ず受けて下さい。 ・細かい部分の清掃に、部分磨き用ブラシを使うと大変便利です

お口・のどのがんの放射線治療、抗がん剤治療を受ける場合気をつける事がありますか？

放射線治療がお口やのどの周辺に行われると、唾液を出す細胞がダメージを受けて、唾液の出にくい状態になりお口が乾きます。また、抗がん剤の副作用でもお口が乾きます。お口が乾いた状態が長く続くと、むし歯になるリスクも高くなるので、治療後も定期的な歯科受診が必要です。

お口の乾きの対処法

こまめにうがいや水分補給をして、お口の中をいつも湿らせておきましょう。市販の保湿剤はスプレー式、ジェル型、洗口液などの種類があり、お水よりもお口の中を長く湿らせることができます。また、担当医の判断で塩酸ピロカルピンという、唾液腺を刺激して唾液を出すお薬(保険適用)が処方されることもあります。



口内炎予防のためのマウスピース

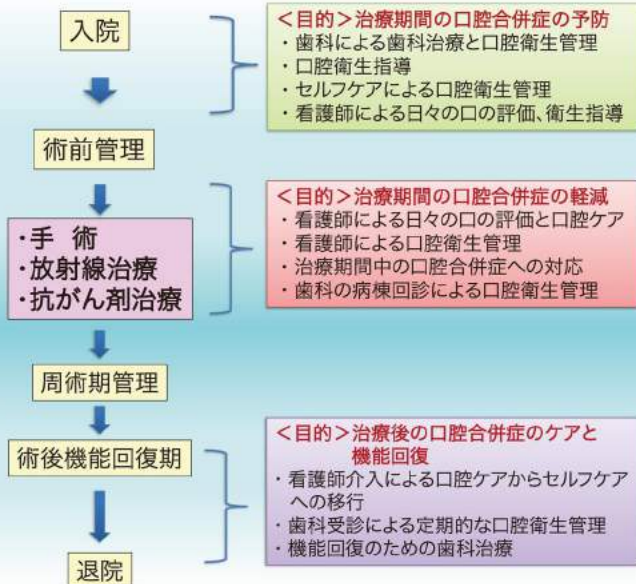
銀歯などの金属による歯があると放射線による口内炎が強く出ることがあります。口・のどのがんの治療の際には銀歯の影響を軽減するためにマウスピースを作成することがあります。



院内に歯科のある病院の場合の 口・のどのがんの口腔ケア

院内に歯科のある病院では、お口・のどのがんの治療期間の口腔ケアは耳鼻咽喉科と連携し歯科口腔外科が担当しています。

院内に歯科のある病院の場合の口・のどのがんの入院期間の口腔ケア



口の中のケア(口腔ケア)をいつまですればいいですか？

定期的な歯科受診

放射線治療によってお口が乾燥した状態が長く続くと、むし歯になるリスクが高くなります。むし歯の予防には歯科医院でフッ化物を歯に塗ってもらうことが有効です。また、口内炎などが治癒しても口の中がピリピリしたりする症状が残ることがあります。



口・のどのがん治療後(退院後)の口腔ケア

口・のどのがん治療後の口の変化や障害

1. 手術による口の形態的变化、器質的な欠損

食べる・話す機能を大きく障害

・リハビリテーション
・食形態の工夫

機能回復の支援

歯科による失った歯・顎などを義歯などで形態などを回復

2. 治療後に生じる口の不快症状

・舌のひりひり感(舌痛症)
・口腔乾燥 ・味覚の異常
・歯の知覚過敏 など

歯科による適切な対処療法の提供

3. 治療後の歯科治療

・治療前に完遂できなかったう蝕などの歯科治療
・晩期の口腔合併症予防のための口腔衛生管理

治療後も適切な口腔ケア、口腔の管理が必要

治療の終了後も定期的に歯科医院を受診し、お口を清潔に保つとともに治療後のお口の不快症状について適切な処置、指導を受けましょう。

がんの治療が決まったら歯科の 受診を受けてください。

受診する歯科は、かかりつけの歯科医院が基本になります。
かかりつけ歯科がない場合は、病院が連携する歯科医院
や、がんと歯科治療の講習会等に参加した歯科医院※を受診
すると安心でしょう。

がんの治療が決まったら 歯科の受診を！

治療前に歯科医院を受診

- ・がん治療前の口のチェック
- ・歯石の除去
- ・むし歯の治療、拔牙
- ・歯みがきの指導



がん治療の実施



治療後も歯科医院での継続治療

- ・がん治療後の口の衛生管理
- ・治療後の口の不快症状への処置
- ・定期的な歯科管理、歯科治療

※かかりつけ歯科医院・がん医療連携歯科医院

鹿児島県歯科医師会ホームページに連携登録歯科医院名簿記載

<http://www.8020kda.jp/>

最後に

がんと診断されてからがん治療開始までの期間で完全な歯科治療を終えるのは時間的に困難です。



がんになってもより良く過ごす
(食べること・話すこと)ためには



がんになる前からの口腔ケア(口腔管理)が必要です。

定期的な歯科検診を受け日常の
口腔管理に心がけましょう。

口・のどのがんやその他のがんだけでなく脳卒中や心疾患などになるとお口から食べることが損なわれることが多いです。

病気になってから慌てないように健康なうちから定期的に歯科医院を受診し、日ごろからお口の管理を受けることをお勧めします。

作成：鹿児島県
監修：独立行政法人国立病院機構鹿児島医療センター

