

抗がん剤治療中の口のセルフケア方法



抗がん剤治療

抗がん剤治療について

抗がん剤の投与スケジュールは患者さんそれぞれに合わせて計画されます。治療は、休業期間を設けながら数ヶ月以上かけて行われます。毎日治療が行われるわけではありませんが、抗がん剤は体の中で作用し続けています。すべての治療過程を通して、医療チームの指導に従うことが重要です。

この資料は抗がん剤治療中の口のセルフケアで参考となります。

食事

管理栄養士があなたの食事について援助を行います。

高タンパク、高カロリーの食品と飲み物を選びましょう。
チーズ、牛乳、肉、卵、豆、ヨーグルト、プリン、アイスクリームなどを積極的にとりましょう。
痛みで嘔むことや飲み込みがづらい時は、柔らかく調理されたりミキサーにかけられた食品をとりましょう。
クリームスープ、シチュー、蒸し料理、パスタ、スクランブルエッグ、マッシュポテト
水分を含んだ食品にソース、オイル、バターを加えましょう。
トマトやオレンジ・グレープフルーツジュースなど酸味のある食品や飲み物は避けましょう。
トースト、ナッツ、チップスのような乾いた、硬い、バサバサした食品そして生の果物や野菜は避けましょう。
食べにくくなってきたら、何回も少しずつに分けて食事をとったり間食をとったりしましょう。
栄養素の含まれるサプリメントやスムージー、ミルクセーキをとりましょう。
炭酸が入っていない飲み物を毎日8杯飲むことを目標にしましょう(ノンアルコールやカフェインフリーのもの)。
飲み込みの機能を保つため、こまめに、少量ずつでも食べ物や飲み物をにとりましょう。
味覚の変化は普通に起こることです。より良い味で食事ができるよう、ご相談ください。

もし食事や体重の維持が難しい時は、速やかに医療関係者にご相談ください。

嚥下(飲み込み)

治療中は嚥下(飲み込み)に変化が生じます。

治療期間中、副作用で嚥下(飲み込み)ができにくくなる場合があります。
口腔乾燥が生じることがあります。水のボトルを持ち歩き、こまめに潤しましょう。
味やにおいの変化を感じる場合があります。
嚥下(飲み込み)の時に口の中や喉が焼けるよう感じがしたら、医療関係者にお伝えください。

口腔ケア

歯科医療関係者・チームが治療期間中の口腔ケアを援助します。

フロス

可能であれば少なくとも1日1回デンタルフロスを使いましょう。

歯磨き

むし歯予防のため、軟らかい歯ブラシとフッ化物入り歯磨剤を1日2回使用しましょう。
食事のあとと就寝前に丁寧に歯磨きをしましょう。
口を清潔にするために、清潔な濡れガーゼや洗口液で湿したスポンジブラシを使用しましょう。
歯磨剤の使用で刺激を感じた場合は、低刺激の洗口液を使いましょう。
口の痛みがあったとしても、口腔ケアを続けることを推奨します。
歯科医師や腫瘍医から処方されたキシロカイン(局所麻酔薬)で口をゆすぐよう指示されることがあります。

うがい(裏面の「洗口液の材料」参照)

歯磨き後、デンタルフロスによる歯間清掃後、食後等に何回かブクブクうがいをしましょう。
起きている間、1-2時間ごとに口をゆすぎましょう。
ネバネバした唾液に対して、より頻繁に洗口液を使用し、水を口に含んだりしましょう。

口腔の保湿

夜間、部屋に加湿器を置いて、鼻腔の保湿をしましょう。
洗口液や水性の保湿剤で頻回に保湿をしましょう。
ワセリンやグリセリン製品は控えましょう。

口唇ケア

水溶性、ワックスベース、油性の保護剤を頻繁に使用しましょう。

かかりつけ歯科で定期的ケアをうける場合は、がん治療中であることを伝えましょう。かかりつけ歯科医は処置前にかん治療病院の歯科医療関係者に相談すべきです。

以下のことが起こった場合、医療関係者に直ちにお伝えください

1. 口に痛みを感じる時
2. 嚥下(飲み込み)時に痛いとき
3. 口が腫れぼったいとき
4. 飲食時の痛みを感じたとき

