

マウスケア（口腔ケア）

口内炎や口内の乾燥は、口の中の粘膜が傷ついたり、唾液を出す細胞がダメージを受けたりすることで起こります。

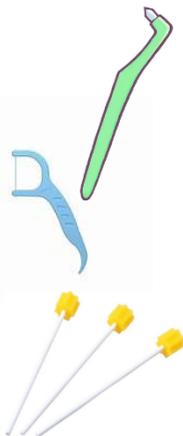
マウスケア（口腔ケア）は、口内炎だけではなく、口と全身のあらゆるトラブル（歯周病・虫歯・肺炎など）を予防するために重要です。なお、がん治療によって起こる口内炎は、基本的には一時的なもので、治療が終了すれば症状が改善します。

糖尿病の人は、歯周病・虫歯になりやすく、血糖値の上昇につながるので、とりわけ口腔ケアが必要です。

飲酒や喫煙は口腔粘膜を傷害します。禁煙し、治療中の飲酒は控えましょう。

◇ 歯磨き・歯間清掃

- ・毛の柔らかい歯ブラシで、歯や歯茎、舌への優しいブラッシングを 1 日 2～4 回行いましょう。
- ・通常のブラッシングのあとに、歯と歯の間を細いブラシ（ワンタフトブラシ）や歯間ブラシを用いてブラッシングを行いましょ。
- ・舌のブラッシングは専用のブラシ（舌ブラシ）を使いましょう。舌を傷つけないよう、優しくブラッシングしてください。
- ・食事が摂れない場合でも毎日行いましょう。



◇ 入れ歯の方のマウスケア

- ・毎食後、口をゆすぎましょう。
- ・少なくとも 1 日 2 回は柔らかいブラシ（スポンジブラシ等）でブラッシングを行いましょ。
- ・入れ歯は、夜間は外し清潔にして、密閉容器に保管しましょ。
- ・入れ歯が合わなくなると、粘膜を傷つけることがあるため、早めに歯科医師に相談しましょ。



◇ うがい

- ・うがいは口の中のうるおいと清潔の保持に役立ちます。
- ・水または生理食塩水（500mL の水に対して小さじ 1 杯分の食塩 [約 5g] を溶かした食塩水）でうがいをするとよいでしょう。
- ・1 日 4 回以上が実施の目安になります。



◇ 口内炎・口腔内の乾燥への対策

- ・水、ぬるま湯、お茶、薄いレモン水で口をすすぎ、うるおいと清潔さを保ちましょう。
- ・普段使っている歯磨き剤を一時的に使用せず、低刺激性の歯磨き剤を使いましょう。
- ・うがいができない場合には、スポンジブラシを用いて、口の中を拭いて口腔内を湿らせましょう。

こんな時は相談しましょう

- ◇ 口の中の痛み、乾燥する、食べものがしみる、飲み込みにくい、入れ歯が合わなくなったと感じるなど、いつもと違う症状があるときには、我慢せずに医師・歯科医師・看護師・薬剤師に相談しましょう。
- ◇ 歯科治療を受ける際には、まず、がん治療の医師に相談し、歯科医師にも治療の状況を伝えてください。

【引用・参考文献・資料など】

- ◇ 国立がん研究センター がん情報サービス(ganjoho.jp) : さまざまな症状への対応> 口内炎・口内の乾燥
<https://ganjoho.jp/public/support/condition/stomatitis/index.html>
<https://ganjoho.jp/public/support/condition/stomatitis/ld01.html>
(検索日：2025年2月10日)
- ◇ 一般社団法人日本がん看護学会教育・研究活動委員会 コアカリキュラムワーキンググループ編 がん看護コアカリキュラム日本版（第1版）.医学書院.2017.