



口内炎の予防



口内炎は治療後2～10日目からでき始め、治るまで2～3週間程かかります

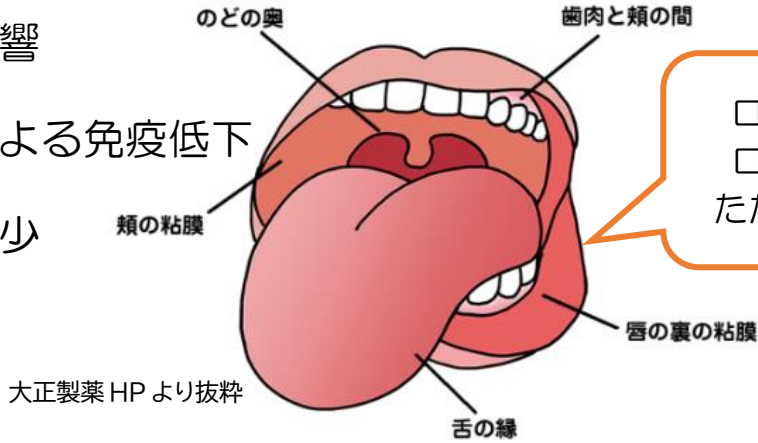
【口内炎の原因】

口内炎がしやすい部位

①抗がん剤の影響

②白血球減少による免疫低下

③唾液分泌の減少



口の中の痛みや腫れ、口の中の粘膜が赤い、ただれ、潰瘍、出血など

◎保清

歯磨きは1日3回！

歯ブラシはナイロン製『やわらかめ』



歯磨き粉はアルコール成分が入っていないもの

入れ歯は毎日洗浄！

歯科受診
(主治医と相談)

◎保湿

うがいは1日8回！

保湿剤を使用する



マウスウォッシュはアルコール成分が入っていないもの

生理食塩水のうがいもおすすめ

【生理食塩水の作り方・使い方】

水(水道水) 500ml に食塩 4.5g (小さじ1杯が目安) の割合でペットボトルや水筒に作り置きし、1日で使い切ります。

1回 20ml 程度をコップに移し替え、30秒ブクブクうがいをします。



口内炎の治療



口内炎ができると治るまで時間がかかることがあります。

こまめにケアをしていくことが大切です。



◎保清・保湿

歯磨きは1日3回！

歯ブラシは『超軟毛』や『スポンジブラシ』がおすすめ



生理食塩水等でこまめに保湿

◎治療に使われる薬

うがい薬^{※1}、塗り薬、貼り薬、痛み止めなどがあります。主治医に相談しましょう。



※1 痛みをやわらげる、うがい薬もあります。希望される場合は主治医へご相談下さい。

◎食事の工夫

『柔らかい・常温・刺激が少ないもの』 がおすすめです。

とろみをつけてなめらかに

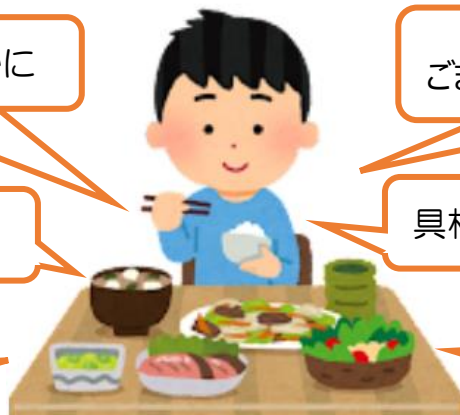
ごま油やオリーブオイルで香りづけ

ビタミンB群^{※2}摂取で粘膜修復！

具材を細かく切る、すりおろす

栄養補助食品の活用

出汁をきかせた薄味



※2 ビタミンB群が多く含まれている主な食品

納豆、チーズ、海苔、卵、はちみつ、豚・牛・鶏のレバー、豚肉、鶏肉、さば、いわし、かつお、まぐろ、鮭 など