

A young woman with brown hair is smiling and brushing her teeth. She is holding a white toothbrush in her right hand and a white cup in her left hand. The background is bright and blue, with green clover-like leaves in the upper right corner.

がん治療を受ける患者さんへ

口腔ケア
ハンドブック

はじめに

最近、がん治療における口腔ケアの重要性が数多く報告されています。

治療中でも、おいしく食事をしたり楽しく会話をすることは、免疫力を高めることにつながります。そのためには、食べ物の入口である口腔がとても大切な役割を果たします。

がんの療養は、単に病気に対する治療としてだけでなく、おいしく食べて、楽しく会話のある社会生活や、患者さんや家族の方の心のケアまでを含めた「生活を支える医療」であることが大切だと考えるからです。

この冊子では、これからがんの治療を受ける方にとって大切な「口腔のケア」について紹介します。



これからがん治療を受けるあなたにとって大切な「お口の健康」
ぜひ「口腔のケア」をこれからの治療にお役立てください!

●●●●● 目次 ●●●●●

はじめに

がん治療時の口腔のトラブルについて

1

がん治療における口腔の健康維持の重要性

7

がん治療における口腔ケア

9

治療が始まる前に…

- 口腔内を清潔にしましょう
- 口腔の環境を整えましょう
- 口腔の機能について理解しましょう

治療が始まったら…

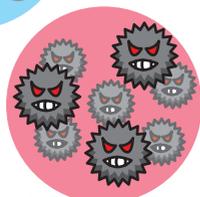
- 口腔内を清潔に保ちましょう
- 口腔内の乾燥を防ぎましょう
- 口内炎ができてしまったら刺激を避けましょう

治療が終わってからも…

お口の中をチェックしましょう

25

がん治療時の口腔のトラブルについて



がんの治療は、がん細胞を攻撃しますが正常な細胞にも影響を及ぼし、副作用の症状が出てしまうことがあります。そのいくつかは口腔内にも現れるのですが、口腔内はとて敏感なため、痛みが生じてしまうことがあります。

治療に伴う栄養状態の低下により、口腔粘膜炎（口内炎）が発症したり、これまで症状のなかった、むし歯や歯周病などの病気が急に症状を現すこともあります。

口内炎などのトラブルによって痛みを感じ、食事や睡眠が不十分になったり、会話が不自由になってしまうことで、身体的にも精神的にもダメージを受け、がんと闘うための体力、気力を失ってしまうことのないように口腔ケアを心がけましょう。

口腔は、呼吸、会話、食事のためにはなくてはならない器官です。がんの治療中も、口腔の健康を保ち、おいしく食べて、楽しい会話のある生活で病気に立ち向かっていきましょう！

がん治療時の口腔のトラブルについて

抗がん剤治療により、がん細胞以外の正常な細胞、特に口腔粘膜のように代謝の早い細胞は影響を受けやすく、それにより口内炎や、味覚障害など様々なトラブルが生じます。口内炎は、抗がん剤治療を行っている患者さんのほぼ40%に起こり、様々な症状があります。

放射線治療などにより、唾液を出す細胞が障害を受けると、唾液が少なくなり、口腔内が乾燥します。通常、口腔の健康は唾液の持つ様々な機能によって守られているので、唾液が少なくなれば、口腔内の細菌が増え、粘膜は傷つきやすくなり、食事もとりにくくなってしまいます。

口腔は、身体の入口であり、様々な細菌やウイルスの侵入経路でもあります。



各種がん治療の作用や栄養状態や免疫機能の低下により、口腔や喉、気管、肺の感染防御機能が低下すると、口腔内の細菌やウイルスが肺に侵入して肺炎を起こし、がん治療の継続が困難になってしまいうこともあります。

がん治療時の口腔のトラブルについて

口腔内で起こるトラブル

- 口内炎
- むし歯、歯周病
- 口腔内の粘膜や歯肉が痛んだり、舌がヒリヒリする
- 感染を起こす
- 口腔内が乾燥する
- 粘膜の表面がはがれる、腫れる
- 味が変わったように感じる
- 食物が飲み込みにくい
- 会話がしにくい



口内炎



放射線性口内炎



重度歯周炎・う蝕症

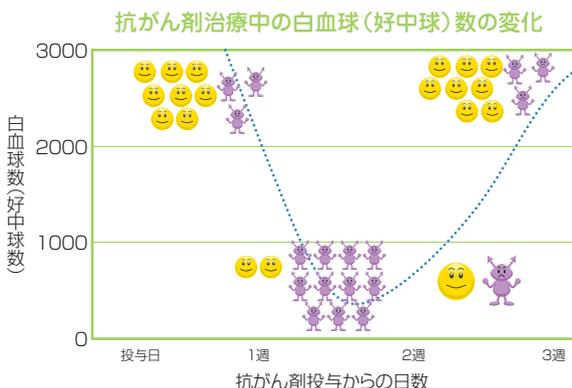
ひどくなってしまうないように口腔ケアを心がけましょう!

口腔内の副作用や合併症を減らしたり軽くするためには、口腔内の病気を治療しておくこと、そして口腔内をいつも清潔にしておくことがとても大切なのです。

がん治療時の口腔のトラブルについて

■抗がん剤治療による口内炎の特徴

抗がん剤治療による口内炎は、治療開始後 3～7 日頃、または、白血球数が低下した 10 日から 2 週間前後に出現します。



白血球は感染から体を守る免疫の役割を担っていますが、抗がん剤治療を受けると白血球数が減るため感染症にかかりやすくなります。

● 治療開始後 3～7 日頃に起こる口内炎は、抗がん剤の分解物の一種であるフリーラジカルが口腔粘膜に染み出し、粘膜にストレスを与えることが原因です。次に挙げる抗がん剤を用いた治療を受ける方は、特に（治療後 3～7 日頃）の口内炎に注意してください。

口内炎に注意が必要な抗がん剤

5-FU(フルオロウラシル)

メトトレキサート(メトトレキサート)

アドリアシン(アドリアマイシン,ドキルビジン)

ダウノマイシン(ダウノルビジン)

カンプト(イリノテカン)

タキソール(パクリタキセル)

タキソテール(ドセタキセル)

プレオ(プレオマイシン)

がん治療時の口腔のトラブルについて

●治療後約 10 日から 2 週間前後に生じる口内炎は、口腔内の局所感染が原因です。抗がん剤の種類や個人差はありますが、ご自身の治療は、「いつ」「どれくらい」白血球数が低下するのか知っておきましょう。代表的な抗がん剤の白血球数が、低下する頻度や時期の目安を右ページ【表 -A】に挙げます。

●抗がん剤の分解物（フリーラジカル）による口内炎が治りきらずに白血球数が低下すると、さらに感染性の口内炎を合併し、症状が悪化することもありますので、早めに対処しましょう。抗がん剤治療による口内炎の大部分は、治療終了後 2 ～ 3 週間するとほぼ治ります。しかし、一度口内炎が出現した部位は、その後も出現しやすくなりますので、まずは予防に努めましょう。

予防方法については、「がん治療における口腔ケア」（[ピンク色の項目 9 ページ](#)）をご参照ください。

がん治療前に口腔のトラブルを 予防することが大切です!

- がん治療による口内炎の発症予防
- むし歯・歯周病、その他の口腔粘膜の病気の予防
- 口腔乾燥、口臭の予防
- 誤嚥性肺炎、細菌性心内膜炎などの感染症の予防

がん治療時の口腔のトラブルについて

がん治療における代表的な抗がん剤【表-A】

抗がん剤名 【一般名】	白血球 低下の頻度	白血球の最も 低下する時期 【治療日からの日数】
パラノラチン(カルボノタリン)	56%	21日目頃
エルプラット(オキサリプラチン)	85%	10～14日目頃
TS-1 (テガフル・ギメラシル・ オテラシルカリウム)	単独使用:46% 他と併用:53%	26日目頃 (3～42日目など個人差あり)
5-FU(フルオロウラシル)		7～14日目頃
ジェムザール(ゲムシタピン) 1週間間隔の時	67%	14～21日目頃
アドリアシン(ドキシソルビシン)	43%	7～14日目頃
ダウノマイシン(ダウノルビシン)	36%	10～14日目頃
ファルモルビシン(エピルビシン)	34%	13～18日目頃
カルセド(アムルビシン)	94%	7～19日目頃
マイトマイシン(マイトマイシンC)	40%	21～28日目頃
タキソール(パクリタキセル)	60%	11～14日目頃
タキソテール(ドセタキセル)	97%	7～11日目頃
エクザール(ビンブラスチン)	33%	7～10日目頃
ナベルピン(ビノレルピン)	92%	7～10日目頃
カンプト(イリノテカン) 1週間間隔の時 2週間間隔の時	73%	14～26日目頃 20～28日目頃

がん治療における口腔の健康維持の重要性

口腔の環境を整え、 万全の状態でがん治療にのぞみましょう。

がん治療に伴う口腔のトラブルの予防と軽減を図り、安全で質の高いがん治療を円滑に進めていくためにも、がん治療の前から口腔の状態を良好にしておくことが大切です！

義歯や歯のつめものが不調で「かみ合わせが悪い」「痛い」という状態だと、食事が困難になります。しっかり栄養が摂れないと、がんを克服することはできません。

治療前にしておきたいこと

●口腔内のチェック

●クリーニング

歯や義歯についた細菌を除去します。
歯や義歯を磨いて、細菌が付きにくく、
除去しやすい状態にします。

●セルフケアの指導を受ける

がん治療中の歯や歯肉、口腔粘膜、
義歯のケア方法を指導してもらいます。

ここで、歯科医がお手伝いできることは



治療までに時間がある場合には

●治療

粘膜を障害することがないように、
歯や義歯を調整、修理して口腔の環境を整えます。
がんの治療や後にトラブルが生じやすい、
むし歯と歯周病を治療します。

治療中にも

●口腔ケアを心がけましょう!

ご自分で出来ない場合は、介助してもらいましょう!!
また、入院先の病院の歯科にご相談ください。

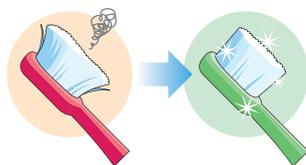
治療が始まる前に・・・

■口腔内を清潔にしましょう

がんの手術後や抗がん剤療法、放射線療法中では、唾液中の抗菌作用や自浄性が低下し、口腔内の細菌は急増します。

●歯磨きを徹底的に行いセルフケアをしましょう。

毎食後と就寝前には必ず行いましょう。歯ブラシは毛先が広がっていると、歯肉を傷つけてしまうので、普段よりこまめに交換することをお勧めします。歯ブラシを柄の方から見て毛先が横にはみ出しているようであれば、交換しましょう。



●がん治療の前に歯科医院でクリーニングをしてもらいましょう。

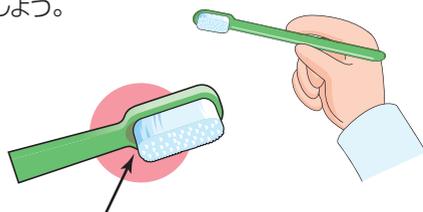
歯ブラシでは除去できない歯石を除去し、同時に歯の表面を研磨し滑沢にしておくこと、口腔内の細菌の増加を抑えることができます。歯の表面を滑沢にした後は、磨かれた歯の表面をなるべく傷つけないように気をつけましょう。



歯みがきのポイント

歯ブラシの持ち方

- 力を入れすぎないように、鉛筆をもつ時のペングリップをお勧めします。
- 歯ブラシは、硬すぎずヘッドが小さいものを使いましょう
- 毛先が開いてしまう前に交換しましょう。
- 小刻みに動かしましょう。



歯ブラシのかかと

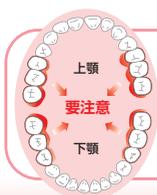
歯ブラシの当て方

- ①前歯や奥歯の外側は、歯ブラシの毛先を歯と直角にあてます。
- ②奥歯のかみ合わせ面では、歯のくぼみに毛先を水平にあてます。
- ③歯と歯肉の境目や奥歯の内側は、毛先を斜め45度にあてます。
- ④前歯の裏側は、歯ブラシを縦にあて、歯ブラシのかかとを使って縦方向に動かします。



歯みがきのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに振動させてみがく。
- 1本の歯の全ての面を、1~2本ずつ、細かくみがく。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。
- みがく順番を決めて、一巡するように磨くと磨き残しが防げる。



歯と歯肉の境目、歯と歯の間
奥歯の後ろ側、噛み合う面
前歯の裏側

みがき残しに
注意しましょう!!

がん治療における口腔ケア

●舌の汚れを除去しましょう。

専用の舌ブラシを使用します。舌の汚れがひどい時には、2～10倍に薄めたオキシドールを舌ブラシに浸して除去すると落ちやすくなります。



●義歯を清潔にしましょう。

毎食後義歯をはずし、義歯用ブラシでこすり洗いをしましょう。就寝時には義歯ははずしてブラシで汚れを落とし、水中に保管しましょう。義歯洗浄剤は普段より頻回に使用することをお勧めします。

●うがいをしましょう。

口腔内の汚れがひどい場合^{注)}は、消毒・抗菌作用のあるイソジンガーグル[※]やネオステリングリーン[※]などのうがい薬を使いましょう。

口腔内が比較的きれいな時には、歯ブラシの後や帰宅時、就寝前に水やお茶など行うとよいでしょう。



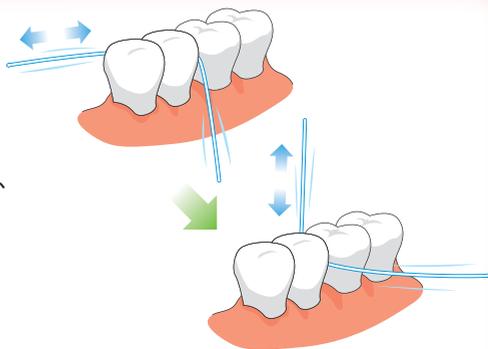
注)消毒・抗菌作用のあるうがい薬は粘膜への刺激が強すぎる場合がありますので、口腔内が不潔な場合にのみ用法・用量を守って使用することをお勧めします。

※ 口腔ケア用品については、担当の歯科医師にお問い合わせください。

歯と歯の間をきれいにしましょう。

デンタルフロス

隙間の両側の歯の側面を上下にこするように掃除します。フロスは指に巻きつけてピンと張り、上下に数回ゆっくり動かします。



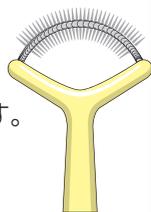
歯間ブラシ

歯と歯の間の隙間に通すことで汚れを落とします。歯間に合わせて、挿入した際にあまり抵抗なくスムーズに動かせるサイズを選んで使用します。



舌のお手入れ

舌の表面には、多くの細菌が付着しています。舌のブラッシングは、細菌数を減らし、口臭の予防効果もあります。専用の舌ブラシ*や超軟毛の歯ブラシを使用してもよいでしょう。



義歯のお手入れ

- 義歯用歯ブラシや歯ブラシで、義歯を外して磨きましょう。
- 特に義歯が接触する粘膜面の汚れは炎症の原因になりますので、よく磨きましょう。
- 義歯のバネの部分もよく磨きましょう。
- 目で見えない汚れは、義歯洗浄剤で除菌しましょう。
- もし、バネが変形したり、義歯が入りにくくなった場合は、自分で調整せずに歯科医に診てもらってください。



がん治療における口腔ケア

■口腔内の環境を整えましょう

常に口腔内を保湿して、さらに歯磨きや粘膜を清掃することで、口腔内の乾燥を防ぎ口腔の環境を整えましょう。



●口腔内を保湿しましょう。

チューブ入りのジェルタイプ、液状タイプ、アルコール無添加で刺激の少ないものなどいろいろなタイプがあります。適宜使用し、口腔内を常時保湿してください。低刺激性歯磨き剤の使用も効果的です。

●義歯使用中に口腔乾燥が原因で痛みがある場合

義歯の内側に保湿ジェルを塗ると、乾燥を改善し痛みも軽減できます。



●就寝時

夜寝ている間は、特に口腔内が乾燥するので、就寝前に歯磨きをした後、保湿剤を使用すると良いと思います。口を開けて寝るくせのある方は、マスクをつけて寝ましょう。



●むし歯を予防しましょう。

がんの治療により唾液量が少なくなり口腔内の乾燥がひどくなるとむし歯になりやすくなります。フッ化物入り歯磨き剤やフッ化物入りうがい薬を利用して、むし歯予防に努めましょう。

口から食べていない時でも・・・

■口から食べていない時にも口腔ケアは必要です

●口から栄養が摂れない場合（チューブ栄養、点滴など）、口を使わない（嚙んで飲み込むことをしない）ために、唾液量は減少して口腔内の自浄作用が低下します。そのため口腔内の細菌が増加して不潔になりやすく、口腔内のさまざまなトラブルが発生します。

●このような状態の時は、体調もすぐれない場合もあるでしょうが、少なくとも1日に1回はしっかりと歯ブラシなどで、口腔内の汚れを落とすように心がけてください。口腔内の乾燥は、さらに汚れの原因になりますので、うがいは必ず続けましょう。

■介助磨きをされる方へ・・・

口腔内は、大変デリケートな部分です。介助磨きを行うのに大切なことは、痛みがなく、気持ちよさを感じてもらい信頼関係を築くことです。歯の汚れが残りやすいところをしっかりと確認して、むやみに力を入れずに細かく歯ブラシを動かすことを心がけてください。歯がない場合でも、スポンジなどで口腔内を清掃してください。その際には、気道に口腔内の汚れなどが誤って入らないように注意してください。



がん治療における口腔ケア

■口腔の機能について理解しましょう

●口腔機能の低下により口腔内が乾燥し、口腔乾燥により、さらに口腔機能を低下させるという悪循環を招きます。口腔内が乾燥すると口やのどの粘膜から細菌が身体の中に侵入しやすくなります。また、細菌や汚れが増加して、う蝕・歯周病の悪化、味覚障害、過敏症状といった状態を引き起こします。

●がん治療中の患者さんでは、口腔内の乾燥が改善するだけで、口腔内の症状が改善することもあります。

●治療開始前より、常に口腔内の保湿を心掛け、粘膜や舌、口の周りの筋肉や唾液を出す器官の健康維持に努めましょう。口から呼吸をしたり、いつも口を開けていると口腔内が乾燥するので、唇を閉じる筋肉の強化や鼻呼吸の改善、唾液腺マッサージなど口腔機能の維持、増進を心掛けましょう。症状がない時から口腔の状態を良くしておくことが大切です！

口腔内には、300種類以上の細菌が歯垢1 mg中に1億個いるといわれてまいます。口腔ケアが不十分になると、その細菌が10倍以上に増えてしまいます。がん治療によって、感染しやすくなっているところに細菌が増えると合併症などのトラブルが起こりやすくなります。

細菌は、寝ている間に繁殖しやすいので、就寝前と起床時の歯磨きを忘れずに行いましょう。



**1日に5回（起床時、毎食後、就寝前）の歯みがきが理想的です。
食後30分以内に歯みがきをする習慣をつけましょう！**

簡単にできるお口の体操

顔面体操で口の機能を向上させよう!!



頬をあげて、
にっこり笑う。



アプップをするように
頬をふくらまし、左右に目を動かす。



口と目を
思いっきり開く。

舌体操で舌の働きを訓練しよう!!



前に出して
べろべろ。



上下に出して
べろべろ。



右回り、左回りと
ぐるりと回す。



左右に
べろべろ。

食前が効果的な唾液腺マッサージ!!



位置を覚えて

耳下腺の上で親指以外の
4本指でぐるぐる回す(10回)

顎下腺を親指で突き上げるように
押す。(25回)

舌下腺を突き上げるように
ゆっくりと押す。(10回)



食前に行うことで唾液量が増え、飲み込みがスムーズになります。

がん治療における口腔ケア

治療が始まったら・・・

●抗がん剤治療の開始直後（吐き気が出る前）には、さらに十分に歯磨きをしましょう。

●うがい薬のイソジン[®]は、粘膜への刺激が強いので、炎症を抑えるうがい薬のアズノール[®]や生理食塩水に切り替え、**頻繁にうがいをしましょう。**

アズノールには、粘膜を保護し、治癒を早める効果があります。

●毎食後、就寝前に**歯と舌の清掃**を行ってください。

また、歯ブラシで歯肉や頬の粘膜を傷つけないように、柔らかかめでヘッドの小さい歯ブラシで磨くようにしましょう。



がん治療における口腔ケア

■口腔内を清潔に保ちましょう

歯ブラシなどで口腔の粘膜に傷をつけると、さらに悪化させてしまうので、症状に合わせた清掃方法や清掃用具などの工夫をしましょう。

また、嘔吐をした時は、必ずうがい（水・アズノール・生理食塩水）をしましょう。食事が出来ない時も、最低 1 日に 1 回は歯磨きとうがいをしましょう。つらい時にもうがい（出来れば 2 時間ごと）は行ってください。

■口腔内の乾燥を防ぎましょう

●治療に伴う口の乾燥

治療開始前と同様、保湿剤を適宜使用し、保湿に努めます。保湿作用のあるグリセリンを入れたうがい薬でこまめにうがいをしたり、保湿剤を塗布またはスプレーをするなどの方法があります。



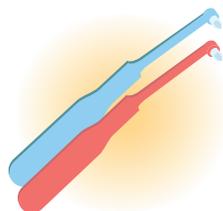
がん治療における口腔ケア

■口内炎ができてしまったら刺激を避けましょう。

一般の歯磨き剤は、爽快感を出すための発泡剤が含まれていて刺激が強く、口内炎がしみる原因になりますので、**低刺激タイプ（ノンアルコール）の歯磨き剤**をお勧めします。

●歯磨きの時に痛みを伴う場合

柔らかめの歯ブラシをぬるま湯につけて、さらに柔らかくして使用します。歯肉から出血したり痛みが出るようであれば、1歯用ないし部分磨き用歯ブラシだけで磨くとよいでしょう。治療によって口の筋肉がこわばって口が開けにくい場合は、タフトブラシ※を使うとよいでしょう。



●頬の粘膜に口内炎が出来た場合

歯ブラシの柄があたるだけでも痛むので、濡れガーゼにて保護しながら歯ブラシを挿入します。さらに痛みが強くなり、外側から歯ブラシが入れないときは、細めの歯間ブラシを歯肉や頬の粘膜を傷つけないように内側から歯と歯の間に挿入し、汚れをとるようにします。頬側は、可能であれば、うがい薬などを浸した綿球や綿棒などでやさしく拭うとよいでしょう。



がん治療における口腔ケア

●さらに痛みが増した場合

食事や会話、歯磨きも困難になってきます。このような時にはスポンジブラシ*で口腔内全体をやさしく拭掃したり、頬の粘膜や歯肉などは、ヒアルロン酸配合の保湿剤*をスポンジブラシにつけて行うとさっぱりします。



●強い口内炎があり、歯磨き剤がしみる場合

歯磨き剤を使わずに、水やうがい薬だけで歯磨きをしましょう。痛みがある時も、うがいだけは続けましょう。

●よく、うがいをしましょう。

うがいは1日5~8回、約1分間行うと効果的です。うがい薬がしみてしまう場合は、温めのお湯やお茶で行うとよいでしょう。口の中の炎症が強い場合は冷水で行うのも良いと思います。

がん治療における口腔ケア

治療が終わってからも・・・

治療後も、治療開始前と同様に、歯みがきとうがい薬によるうがい、保湿等でお口の中の清潔を保ちましょう。

口の乾燥が続くときは、むし歯になりやすくなるので、いつもより短い間隔で専門家による口腔の管理が必要になります。歯科医院において定期的な口腔の管理と日常の口腔ケアのアドバイスを受けましょう。

さらに開口障害があると、歯磨きがしにくくなりますのでむし歯になりやすく、歯周病が進行する可能性が高くなります。むし歯や歯周病により抜歯をせざるをえなくなった場合、抜歯により顎の骨が感染してしまう恐れがあります。このようにならないために、がん治療後も

歯科医院で、
むし歯や歯周病をはじめとした
お口の管理を継続して行いましょう。



口内炎はどんな時にできるのでしょうか

①機械的な損傷

- むし歯や、冠や入れ歯が合わない時、歯並びが悪く、粘膜にあたる時
- 熱いものを食べて火傷した時
- 口腔粘膜が乾燥している時（ちょっとした刺激で傷つきやすくなります）

②口腔衛生不良

- 水分や食事の摂取が不十分で、唾液の分泌が不足した時
（唾液が口腔内の細菌の増殖を抑制します）
- 歯磨きやうがいができず、口腔内を清潔にできない時
- むし歯や歯並びが悪い時
（むし歯や歯の間に食物のカスが溜まり、細菌が増殖しやすくなります）

③体調不良

- 病気や疲労などで体力が衰えている時
- 食事が摂れず、ビタミン不足（特にビタミン C、ビタミン B2）、貧血などの時
- 栄養が十分に摂れていない時
- 抗生物質やステロイド剤を多く使用している時
- 糖尿病や血液疾患（白血病・再生不良貧血）などの病気がある時

④がんの治療

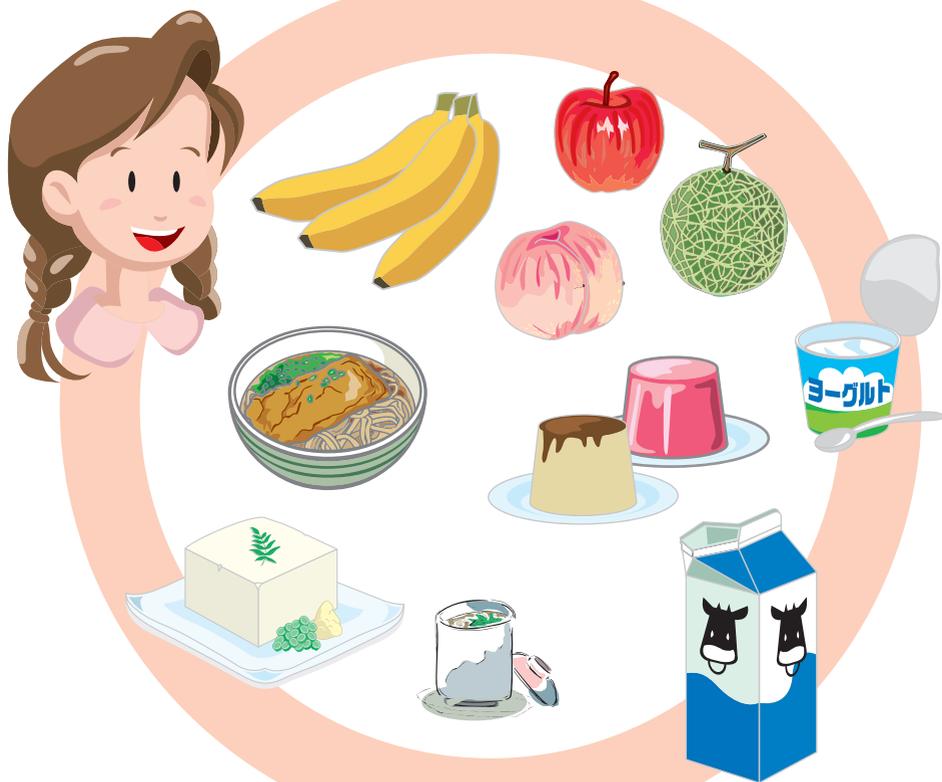
【放射線療法】

特に口腔、耳鼻、咽喉、食道疾患のがんの治療ではほとんど発症します。放射線治療に伴い唾液の分泌が抑制され、口腔内の乾燥や味覚異常などの症状を伴います。

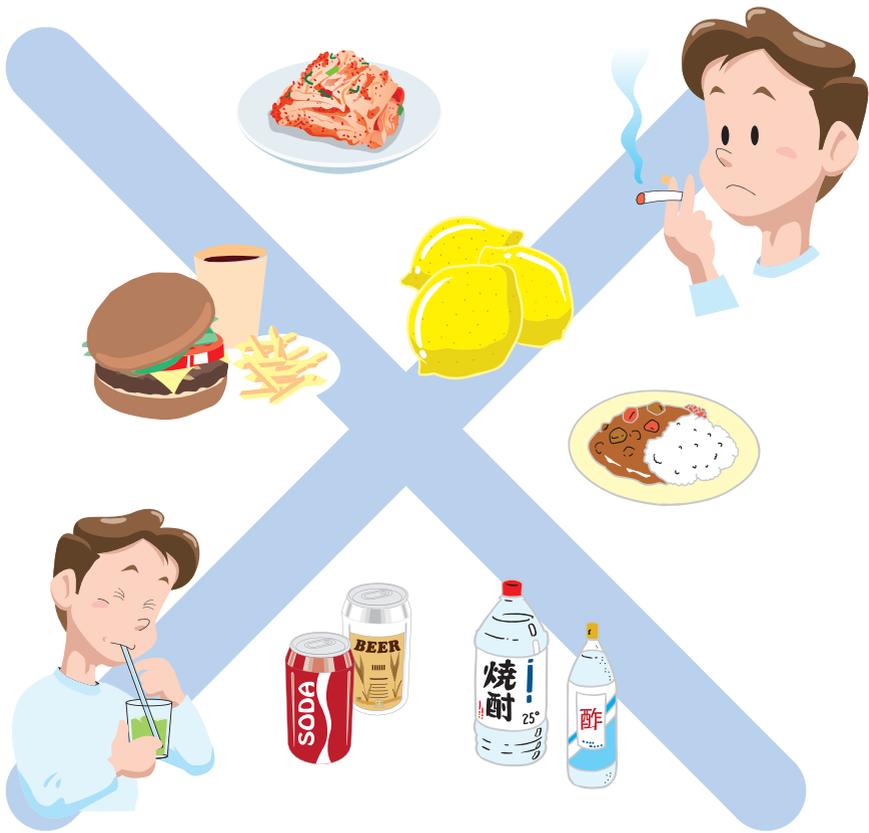
【化学療法】

抗がん剤の副作用として発生するものが多く、早ければ治療直後から起こります。

食事にも気をつけましょう



- 口腔内がヒリヒリ痛むときの食べ物は、飲み込みやすいものを選びましょう。
- 水分が多く口当たりのよい食べ物「ゼリー」「ピューレ」「果物」などを、一口の量を少なくし、飲み物と一緒に少しずつ食べてみましょう。
- 食べ物の形も大切です。丸くて、柔らかい状態にしてみましょう。
- 離乳食や流動食などを試してみましょう。



- 口の粘膜を傷つけやすい「せんべい」「チップス」
過度に「辛いもの」や「熱いもの」「冷たいもの」など
刺激の強い食べ物や、誤って頬や舌を噛んでしまう可能性のある
「ガム」やむし歯の原因になる「甘い飲み物」は避けましょう。
- 爪楊枝、タバコ、アルコール飲料もトラブルの元になります。

お口の中をチェックしましょう

自分でチェックしてみましょう

がん治療により、お口の中の状態が変化することがあります。口内炎などの痛みや変わったことがないかどうか毎日お口の中をチェックすることが大切です。



① 歯や義歯…お口を開けて…

歯の詰め物がとれていたり、
尖った部分はありませんか？
義歯の欠けた部分はありませんか？

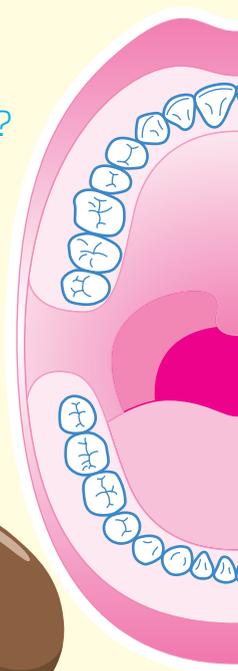
② 歯肉…頬を軽く引っ張って

歯と歯肉の境目、
歯と歯の間の歯肉に腫れや
痛みはありませんか？



③ 舌…舌を前に出して、裏側も…

舌の脇や裏面に赤みや
傷はありませんか？



お口のチェックポイント

- 歯が欠けている。
- 歯の表面や溝に着色がある。
- 温かいものがしみる。
- 歯肉が腫れている。
- 歯がグラグラしている。
- 義歯(入れ歯)が合わない。
- 口の中が乾燥している。
- 詰め物、かぶせものがとれている。
- 冷たいものがしみる。
- 歯ブラシがあたるとピリッと痛い。
- 歯肉から血が出る。
- 口臭がする。
- 2週間以上治らない傷がある。

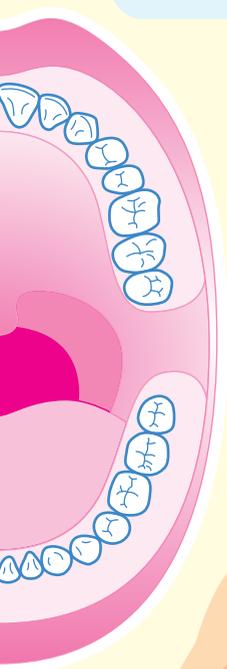
④頬…頬を軽く引っ張って

頬の内側に赤み、傷、腫れ
ひりひり感はありませんか？



⑤のど…アーと発声しながら

のどの赤み、痛みはありませんか？
飲み込む時に痛みを感じませんか？



⑥唇…唇を裏返して見る

粘膜の赤みや剥がれ、
腫れ、傷はありませんか？

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in a light green shaded area.

【監 修】

千葉大学大学院医学研究院 教授 丹 沢 秀 樹
千葉県がんセンター センター長 竜 崇 正
独立行政法人 国立病院機構
千葉医療センター 歯科口腔外科 医 長 中津留 誠

【編 集】

千葉県歯科医師会地域保健医療委員会 小 西 秀 次
櫻 井 真 人
尾 崎 俊 郎
西 野 雄 一
山 田 章 雄
長 野 高 志
阿左見 葉子
新井田 光希子
東京歯科大学 講 師 渡 邊 裕
千葉県歯科医師会 理 事 松 田 一 郎

【参考資料】

がん治療による口腔粘膜炎 静岡県立静岡がんセンター
抗がん剤治療中の口内炎について 千葉県がんセンター



お口を

清潔に保つことが
大切です!

【発行日】
平成21年3月

【発行】

社団法人 千葉県歯科医師会

〒261-0002 千葉市美浜区新港32-17 TEL : 043-241-6471

H23.09/01/初版