

がん患者・家族のための

サポートセミナー通信

平成 27 年 4 月発行 NO.9

3月21日(土) 当院歯科口腔外科医師 泉 直也 先生を迎えて
昨年に引き続き「口腔ケア」についてお話をして頂きました。

「口腔ケア」は単に口の中をきれいにするだけでなく、がん治療に伴う副作用としての「口内炎」「味覚障害」などの予防・症状軽減にもつながる為、治療中の方はもちろん治療をお考えの方にも積極的に取り組んで頂きたいケアの1つです。また、肺炎などの感染症予防や心臓疾患・糖尿病など予防及び改善にも効果があると言われており、健康保持の面からも関心が高まっています。口腔ケアのポイントをご紹介します。



お困りの時は
遠慮なく
ご相談下さい

ご自身やご家族が行う口腔ケアの 4つのポイント

- 1. 歯・歯肉の清掃 (ブラッシング)**
口腔ケアで最も重要です。歯ブラシで「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」を軽い力で小刻みに動かしてみがきます。
- 2. 舌・粘膜の清掃**
舌苔は舌用のブラシを使って1回につき10回程度、後方から前方に向かって1日に2回位を目安に清掃します。ケアのし過ぎに注意し、数日かけて綺麗にする事が大切です。
- 3. 義歯の清掃**
歯ブラシ等で義歯の汚れを落とした後、義歯洗浄剤につけて下さい。お手入れが大切。
- 4. 口腔内の保湿**
口の中が乾く方は、まめな水分摂取やうがいが効果的。症状が強い場合は保湿剤の使用もおすすめ。ただし、保湿剤使用時は前回塗った保湿剤を落としてから新しい保湿剤を塗るようにしましょう。

保湿剤は当院の売店
でも購入出来ます！

口内炎・味覚障害について

***口内炎**：抗がん剤治療で口内炎が生じる可能性は約40%と言われています。現時点では口内炎を確実に予防できる方法は無い為、口腔内を清潔に保ち、痛みなどを和らげる対症療法が主流です。

***味覚障害**：抗がん剤治療中の約7割の方に味覚障害が生じると言われています。舌苔で舌が汚れていると味覚を感じにくくなりますし、口腔乾燥も味覚障害の原因となります。



どちらも治療前
からの口腔ケアが
重要です！

<次回セミナーのお知らせ>

5月9日(土) 10:00~11:30

『正しい「くすり」の使い方』

皆様の参加をお待ちしております！

