



(長崎県周術期口腔機能管理リーフレット) 平成28年度作成

### がん治療中の口のトラブル

がん治療では口中にさまざまなトラブルがあります。痛みだけでなく、食事や会話に支障をきたす場合、病状に合わせた口腔ケアが求められます。がんの治療によって、さまざまな体の変化が起き、抵抗力が落ちた状態ですらに食事や水分がとれなくなることがあります。

### 口は「生きる」ための入り口

安全ながん治療のため、口腔ケアと適切な栄養管理が不可欠です。手術の前後、治療中に十分な栄養を摂取することが重要です。がん治療の副作用として、口中には多くの細菌が繁殖しています。手術・放射線・化学療法での抵抗力が低下すると、口中の細菌が繁殖し、感染を引き起こすことがあります。専門的な口腔ケアを受けることで、これらの合併症のリスクを軽減できます。

### がん手術や放射線療法、化学療法を受けられる方へ

～歯科医院で行う口腔ケア～  
周術期口腔機能管理

がん治療の開始前に歯科を受診して口腔ケアや歯科治療しておくことをお勧めします。ぜひ手にとってご覧ください。

### がん治療後の紹介・ケアの流れ

### 手術にももうトラブルと口腔ケア

がんの治療がすすんでいくと、肺炎や入院が長引いたり、とくに食事や会話に支障をきたす場合があります。手術の前後は口腔ケアが重要な役割を果たします。そのほか、がんの治療によって、さまざまな体の変化が起き、抵抗力が落ちた状態ですらに食事や水分がとれなくなることがあります。

### 抗がん剤治療にももうトラブル

抗がん剤治療の副作用として、口中にさまざまなトラブルがあります。痛みだけでなく、食事や会話に支障をきたす場合があります。手術の前後は口腔ケアが重要な役割を果たします。そのほか、がんの治療によって、さまざまな体の変化が起き、抵抗力が落ちた状態ですらに食事や水分がとれなくなることがあります。

### 口の両面に放射線治療を行う際のトラブル

口の両面に放射線治療を行うと、口中にさまざまなトラブルがあります。痛みだけでなく、食事や会話に支障をきたす場合があります。手術の前後は口腔ケアが重要な役割を果たします。そのほか、がんの治療によって、さまざまな体の変化が起き、抵抗力が落ちた状態ですらに食事や水分がとれなくなることがあります。

### 歯や口のメンテナンス

歯や口のメンテナンスは、がん治療の副作用を軽減するために重要です。定期的な歯科検診を受けることで、口腔ケアや歯科治療を受けることができます。

(小学校低学年向け「フッ化物洗口啓発媒体」下敷き) 平成23年度作成

## ふっそでうがいをして むし歯をなくそう!

むし歯にならないようにする「ふっそ」のひみつじゃ!

- \* 「ふっそ」は歯をつよくして、むし歯さんから歯をまもってくれるみんなのつよみかたじゃ!
- \* 「ふっそ」は、ただしやりかたで、つづけてうがいをすれば、むし歯をよぼうするはたらきがあるのじゃ!
- \* 「ふっそ」は、むし歯をよぼうするおくすりとしてせかい中でつかわれているのじゃ!

## ふっそのうがいのやりかたじゃ!

- ① うがいする水を口の中に入れて、左ほまでぶくぶく
- ② さらに右ほまでぶくぶく
- ③ さらに口の中をせんでぶくぶく

☆1回かん ぶくぶくがいたらのみではいけません! せきだしましょう!

☆うがいでから、30秒かんはたべたりのみでうがいをいけません!

(保育所・幼稚園の保護者向け「むし歯予防のためにフッ化物洗口をしてみませんか」リーフレット) 平成24年度作成

## 保育所・幼稚園のみなさんへ

### むし歯予防のためにフッ化物洗口をしてみませんか

1 フッ化物洗口を保育所や幼稚園でなぜ行うのでしょうか?

長崎県は、3歳児のむし歯が全国でトップ10に入るほどむし歯が多い県です。よく噛むことは、子どもの発育や歯茎の健康に役立ち、むし歯予防は歯茎の健康に役立ちます。

また、むし歯は、家庭だけの問題ではありません。むし歯の多発期は、集団生活をおこなっている年齢です。家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校でも子どもの生活環境にあわせてむし歯予防を行うことで、子どもたちの今と将来の歯の健康を支えることができます。

★集団としてむし歯予防対策を実施するために必要なことは?

保育所や幼稚園で集団でのフッ化物洗口を行う場合、以下のことが重要となります。

- ① 任意性 (強制の歯磨き)
- ② 簡便性 (洗口剤について保護者の理解)
- ③ 記憶 (歯磨きしない子どもを把握することや集団でのうがいに実施するような配慮)
- ④ 情報提供 (歯科医師等から科学的な見解及び科学的根拠をもとにした正確な情報提供)

2 フッ化物洗口はどのような方法で行うのでしょうか?

フッ化物洗口は、一般的に26歳から90歳未満の歯の口を口をこき、「ぶくぶく」とうがいをする方法で、毎日と週1回法があり、効果は同じですが、年齢に応じ、生活環境を考慮して方法を選択します。

なお、ぶくぶくうがいできない状態は対象とはなりません。

① 毎日法  
歯磨き後や歯磨き後と歯磨きの間によって行う方法がありますが、毎日法は歯磨き後、歯磨き後(ミラノールの場合26 Opom)で実施する方法。歯磨き後と同じように生活環境として行うと継続しやすいので、家庭や未就学児の施設で行うのに適しています。また、回数したときも安心な方法です。

② 週1回法  
高濃度(ミラノールの場合90 Opom)で、週1回実施する方法。生活習慣として実施しなくても、継続してできるような小学校低学年の年代で、集団で実施するのに適している方法です。

③ 任意性 (強制の歯磨き)

フッ化物洗口によるむし歯予防効果は100%ではありません。フッ化物洗口の他にも、日々の生活習慣に気を付けて、丁寧な歯磨きで口の衛生を保持、甘いものをとらぬ食べないこと、予防方法を身に付けることが大切です。

3 フッ化物洗口によるむし歯予防の効果をお教えください。

① フッ化物洗口の効果は、最新の研究で23~30%とされています。  
(※歯にフッ化物をつきこむ「フッ化物塗布剤」は、歯と歯茎の隙間に歯垢がたまりやすくなるため、歯垢の除去が効果的です。)

② フッ化物がむし歯予防に有効な理由として、次のような働きがあります。

- ① 歯の構造を強くする。(酸蝕性を弱める)  
フッ化物が歯に作用すると、ハイドロキシアパタイト(アパタイト)という極めて硬く耐に強い結晶構造となり、歯の表面が丈夫になります。
- ② 歯の表面を修復する。(再石灰化)  
むし歯にならなかつたエナメル質(カルシウムが溶けだすこと)に作用し、その部分に再びカルシウムが沈着して歯の表面を修復(再石灰化)したり、戻してむし歯になるのを抑制します。
- ③ その歯のフッ化物の働き  
フッ化物は歯質を強くしたり、修復したりする作用以外にも歯垢を産生するのを抑制したり、歯垢(細菌の塊)の形成を抑制する働きがあります。

④ フッ化物洗口の安全性をお教えください。

歯が溶けた「フッ化物洗口(イodon)」では、過剰な濃度を守れば、たとえ誤って1部分の歯を飲み込んでもしっかりと健康被害は発生することはないと示されています。急性中毒、慢性中毒試験の結果からも安全性が確保されています。さらに、WHOをはじめとする世界の専門機関も安全性を認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

⑤ 一人当たりの量 (体量20kg) が毎日1回の濃度で使用する洗口剤の量は7mlであるが、約25人分を一皿に取込みむし歯予防に使用してもむし歯の発生状況は変わりません。

⑥ 日本では、食生活(水道水などにフッ化物を添加して飲料する方法)は実施されておらず、フッ化物洗口を行う年齢では長年継続の歯磨き習慣がほぼ形成される。歯磨き習慣(歯磨き)がむし歯予防に最も効果的であるとされています。フッ化物洗口は、歯磨き(むし歯予防)とあわせて、歯にやさしくうがい込みでも歯質が強くすることがあります。