

移植後の口腔ケアについて

唾液には口腔粘膜を保護し、口の中を清浄に保つ作用があります。全身放射線照射や慢性GVHDの影響で唾液の量が少なくなります。このような状態を「**口腔乾燥症（ドライマウス）**」といいます。

口腔乾燥症では、**う蝕（むし歯）・歯周病・粘膜障害**が起きやすくなります。

口の中を清潔に保ちましょう。

- こまめに**歯みがきとすすぎ**を行いましょう。
- 歯みがき剤は刺激が少ないものを選びましょう。
- 研磨剤や発泡剤を含まず、薬効成分が浸透しやすい**液体歯みがき剤**がお勧めです。



口の中のうるおいを保ちましょう

- こまめに**水分摂取**を行いましょう。
- 保湿力の高い**オーラルリンス（洗口剤）**や**口腔用ジェル**も市販されています。
- 唾液分泌を促すために、**唾液腺マッサージ**がお勧めです（裏面参照）。

よく噛んで食べましょう。

- **噛むことは唾液の分泌を促します。**
- **無糖＋キシリトール含有のガム**もお勧めです。
- 食事がしづらいときは、汁気の多いもの・麺類・豆腐など、つるっとした喉ごしのよいものなどがお勧めです。



定期的に歯科検診を受けましょう

- 歯科で**歯や歯ぐきの清掃とむし歯のチェック**を受けましょう。
- 口腔内GVHDがあると口腔がん（舌がん・歯肉がん）のリスクが高くなります。定期的な歯科受診は**口腔がんの早期発見**にも大切です。

禁煙を守りましょう

- たばこは歯ぐきの血流と唾液の量を減らし、口腔内に細菌が繁殖しやすくなります。また、煙に含まれる発がん物質は**口腔がんのリスク**を上げます。



移植後の口腔ケアについて

【唾液腺マッサージ】



耳下腺マッサージ
指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ回すようにマッサージします。



顎下腺マッサージ
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで押すようにマッサージします。



舌下腺マッサージ
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつき上げるように、ゆっくりグーッと押すようにマッサージします。



出典：国立がん研究センター中央病院造血幹細胞移植科退院パンフレット

【口腔乾燥症の対策】

※薬物治療は医師の指示に従って使用しましょう。

唾液の分泌を促す	唾液腺マッサージ 粘膜マッサージ 無糖ガム ピロカルピン塩酸塩（サラジェン®） 漢方薬（麦門冬湯など）
水分の蒸発を抑える	マスクの着用 市販の口腔保湿剤（液体・ジェル） （オーラルバランス®、アクアムーカス®など） ネブライザー加湿 人工唾液（サリベート®） アズノール軟膏 ワセリン



人工唾液サリベート®

参考資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
OSC³口腔乾燥症対応マニュアル
シェーグレン症候群診療マニュアル2017

ご不明な点はLTFU外来担当者までお尋ねください。

2021年3月4日

