

食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院

口腔外科 部長

栄養部 主任 管理栄養士

がんセンター がん口腔機能管理部長

中村 芽以子先生

関谷 秀樹先生



日常生活の工夫

なによりも口の中を清潔に保つことが大切です。

- 歯ブラシ: ヘッドがコンパクトで、毛は細く柔らかめ、毛先がまっすぐ揃ったものを選ぶと良いでしょう。
音波歯ブラシ、電動歯ブラシは振動回数が多いのでおすすめです。
やさしく、丁寧にブラッシングしてください。力を入れてはいけません。
- 歯間ブラシ: 自分に合う幅の歯間ブラシで歯垢を取り除きましょう。
- 舌ブラシ: 舌苔を取り除く習慣をつけましょう。



痛みで歯ブラシが使えないときは…

スポンジブラシなどで優しく汚れをぬぐうようにしましょう。

適切なケアをすれば口の中の細菌をかなり減少させることができます。

粘膜炎がおこる時期より前に実践することが大切です。

痛くなると、あまりケアをできなくなってしまうからです。



粘膜が乾燥していると、粘膜が傷つきやすいうえ
食事が飲み込みにくくなります。口腔カンジダ症
(口腔内に生えるカビ) も起きやすくなります。

市販の口腔化粧品の保湿ジェルやうがい薬で口の中を
保湿すると良いでしょう。

炎症を抑える作用があるアズレンスルホン酸ナトリウム
を含む洗口薬も効果的です。

食事がしやすいように食前にケアをするのがポイントです。

※口腔カンジダ症とは…?

カビによる口腔内の感染症です。痛みを感じたり、白い苔のようなものが現れたりします。

