



こんにちは。9月に入り、暦の上では秋となりましたが、まだまだ暑い日が続くそうです。体調管理はできていますか？ 熱中症予防の基本は、「暑さを避ける」「こまめに水分をとる」「無理をしない」ことです。のどが渇いていなくても、少しずつ水分をとることを心がけ、体調を第一に、秋の訪れをゆつくり楽しんでいきましょう。

さて、今回は『乳がん治療と口腔ケア』について考えたいと思ひます。みなさんは歯医者さんに行かれていますか？

「乳がん治療と口の中って関係あるの？」と疑問に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、乳がん治療といえは、手術や薬のことに目が向かちですが、『食べる』『話す』『笑う』ための口の健康もとても大切です。乳がん治療を安全に続けていくために、「そういうえは、最近歯医者さんに行っていないな」という方は、ぜひこの機会に一度お口の中をチェックしてもらつてはいかがでしょうか？

乳がん治療と「口腔ケア」のおはなし

～治療を続けるために口の中も大切に～



Q. なぜ、乳がん治療の際に歯科受診が必要なのか？

1. 抗がん剤（化学療法）を行う時

抗がん剤を使用することで免疫力が低下し感染しやすくなります。感染の原因となる不適合義歯や虫歯などの治療をあらかじめ行うことで感染のリスクを減らせたり、感染症のよる治療の中断を防げる可能性があります。

2. 骨吸収抑制薬（ビスホスホネート、デノスマブ）使用時

骨転移に対して使用するこの薬の副作用として顎骨壊死（あごの骨の炎症）があります。顎骨壊死の原因は、歯周病・不適合義歯・抜歯であることがわかっているため、あらかじめ治療をしておくことが大切です。

3. 骨粗鬆症の治療時

ホルモン療法のひとつであるアロマターゼ阻害薬（アリミデックス等）は骨密度が低下し骨粗鬆症になることがあります。骨粗鬆症に対しても骨吸収抑制薬（ビスホスホネート、デノスマブ）を使用することがあるため歯周病や虫歯などの治療が必要です。

Q. こんな症状ありませんか？

当てはまる項目があれば歯科受診を！



☐ 歯の痛み・ぐらつき ☐ 歯茎の腫れ・出血 ☐ 口内炎が長引く ☐ あごの痛み・腫れ

虫歯や歯周病をしっかり治療し感染症を防ごう！！
定期的に歯科受診し、口内細菌の温床になりやすい歯垢（プラーク）を除去しておくことも大事！！



歯科治療を受けたあとは日々のセルフケアを続けることも大切です！

毎日の歯磨き

- ・基本は毎日食後の行う
- ・しんどい時は1日1回
- ・ヘッドの小さい柔らかい歯ブラシを選びましょう

歯間ケア

- ・歯磨き前に歯と歯の間のよごれを取り除く
- ・1日1回であれば就寝前が効果的！

うがい

- ・口腔内の洗浄と保湿に効果あり！
- ・少量の水を口に含み、10～20秒ほどブクブクさせる（×ガラガラうがい）
- ＊口の中全体を洗うイメージ

- ・しみる場合は生理食塩水（水500mlに食塩小さじ1弱）がよい