

ラパリムス錠を服用される患者さんへ

治療中の口内炎 おうちでできるセルフケア

監修

新潟大学医歯学総合病院 臨床研究推進センター
北村 信隆 先生



ノーベルファーマ株式会社

ラパリムス錠の使用中にあらわれる口内炎	2
口内炎のセルフケア	3
口の中の状態を観察しましょう	4
口の中を清潔に保ちましょう	5
口の中の湿り気を保ちましょう	7
体をいたわる日常生活を心がけましょう	8
痛みをうまくコントロールしましょう	9

ラパリムス錠の使用中被 あらわれる口内炎

ラパリムス錠を服用した患者さんの多くが口内炎を経験することが、国内外のこれまでの使用経験からわかっています*。

口内炎と聞くとたいしたことがないように思うかもしれませんが、痛みがあったり、腫れたり、出血したりして、気分が沈みがちになります。それだけでなく、症状が重くなると食事がとれなくなったり、細菌やウイルスが体に入りやすくなったりして、治療に悪い影響を与える場合があります。

口内炎を小さなことと考えて放置せず、担当の医師や看護師、薬剤師にご相談ください。

口内炎に正しく対応できるように、患者さんやそのご家族の方も、予防やケアの方法を知って、快適に治療が続けられる準備をしましょう。



口内炎のセルフケア

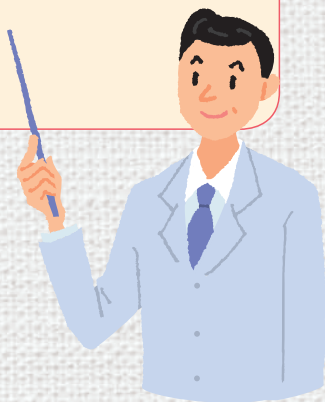
ラパリムス錠を飲み始めると、口の中の粘膜に炎症が起こりやすくなり、数日～10日経過した頃に口内炎ができやすくなるといわれています。

残念ながら、確実に予防する方法は今のところわかっていません。少しでも不快な症状を緩和するために、ラパリムス錠を飲み始めたらできるだけ早くセルフケアを始めましょう。

セルフケアのポイント

1. 1日1回、口の中の状態を観察しましょう。
2. 口の中を清潔に保ちましょう。
3. 口の中の湿り気を保ちましょう。
4. 体をいたわる日常生活を心がけましょう。
5. 痛みをうまくコントロールしましょう。

※患者さんご自身で確認することが難しい場合、ご家族の方がサポートすることが大切です。



口内炎のセルフケア

口の中の状態を観察しましょう

ラパリムス錠を飲み始めたら1日1回、口の中の状態の観察をしてください。

口内炎は、頬の粘膜、舌の表面・側面・裏側、唇の裏側、^{しにく}歯肉(歯茎)^{はぐき}などに起こりやすいので、これらの箇所に気をつけて観察してください。

観察するときは、ペンライトや歯科用のミラーを使って見落とさないようにすることをおすすめします。

口内炎ができていたらその状態を記録しておくことも重要です。状態の記録には「ラパリムス錠を服用される方のための服用ダイアリー」をご活用ください。

なお、かかりつけの歯科医院に定期的に通院している方は、受診の際、かかりつけ歯科医師もしくは歯科衛生士にラパリムス錠を服用していることを伝えてください。

観察のポイント

- 口内炎ができているか
- 口内炎の場所
- 口内炎の状態(痛み／大きさ／腫れ／出血／乾燥／その他)
- 口内炎の色(赤／白／黄色／その他)
- その他(口臭／味覚／食欲／食事量／その他)

※お子さんなど、患者さんご自身で確認することが難しい場合は、ご家族(保護者)が必ず状態をチェックしてください。



口内炎のセルフケア

口の中を清潔に保ちましょう

口の中の環境が悪いと口内炎が起こりやすくなり、また口内炎が発症した後も症状が強くなったり治りにくくなります。

口内炎の有無にかかわらず、口の中を清潔に保つことが重要です。口の中を清潔に保つ方法をご紹介します。

ラパリムス錠による治療を始める前に、歯科医院を受診し、虫歯や歯周病などの治療を進めておきましょう。

口内炎の痛みで治療のために口を開け続けることがつらくなることがあります。また、合わない義歯（入れ歯）や詰め物などの人工物や虫歯は、それ自体が口内炎の原因になることもあります。ラパリムス錠を使った治療を始める前に、歯科医院を受診しておくことをおすすめします。

こまめに うがい をしましょう。

口の中には通常多くの細菌がいます。できるだけこまめにうがいをすることで、細菌が増えるのを防ぎましょう。

外出先で歯磨きができないときや、痛みや出血がひどくて歯磨きがつらいときも、うがい※ならできるのではないのでしょうか。

生理食塩水または担当の医師が処方するうがい薬でうがいすることをおすすめしますが、市販のうがい薬を使う場合は刺激を少なくするために、アルコールやメントールが含まれていないものを選びましょう。

また、40度くらいに温めるとさらに刺激を抑えられるといわれていますので、痛みが強い場合はためしてみてください。

※うがいの方法は7ページをご参照ください。



ていねいに歯磨きをしましょう。

※お子さんなど、患者さんご自身で上手に歯を磨くことが難しい場合は、ご家族(保護者)が必ず歯磨きをしてあげてください。

口内炎ができているところに歯ブラシが触れないよう注意しながら、やさしくブラッシングしましょう。

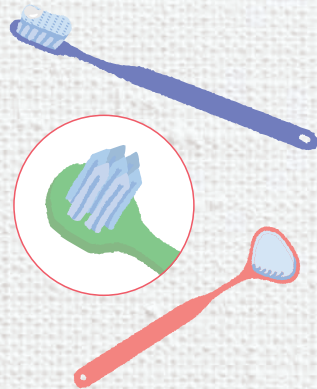
可能な限り毎食後と就寝前の1日4回、歯を磨きましょう。食事がとれなくても、1日1回以上は歯を磨きましょう。

歯ブラシはヘッド(毛の部分)が小さく毛が軟らかいタイプを選びましょう。

歯磨き粉は使用せずにブラッシングするだけでも清潔を保てますが、使用する場合はアルコールやメントールの入っていないものや、泡立ちがない(発泡剤を含まない)ものなど、刺激の少ないものを選びましょう。

磨きにくいところがあるときは部分磨き用歯ブラシ(シングルタフトブラシ、右図赤丸内)を使ってみましょう。

舌も清潔に保つことが大切ですが、傷つきやすいので、舌を磨く際には舌磨き用のブラシ(右図下)を使用し、こすりすぎないように注意してください。歯磨き粉は使わず、奥から手前にやさしくかき出すようにしましょう。



義歯(入れ歯)が口内炎の原因になっている場合は、食事のとき以外はできるだけはずしておきましょう。うがいをするときも、入れ歯をはずしてからの方がよいでしょう。入れ歯も入れ歯専用の歯ブラシを用いて、ていねいに洗ってください。特に留め金部分や裏側の凹凸部分は汚れが付きやすいので注意が必要です。就寝中は洗浄液につけて清潔に保ちましょう。

口内炎のセルフケア

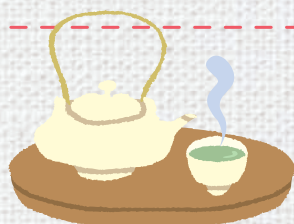
口の中の湿り気を保ちましょう

口の中が乾燥しているとちょっとした刺激で傷つきやすくなります。また、汚れがたまりやすくなるので、不潔になりやすくなります。

口の中の湿り気を保つ方法をご紹介します。

こまめに水分補給をしましょう。

体の中の水分が少なくなると、だ液の分泌も少なくなります。ぬるめのお茶やお水、水分の多い食べ物をとり、口の中の乾燥を防ぎましょう。



こまめにうがいをしましょう。

目安として歯磨きとは別に、1日3回以上、可能であれば2時間おきにうがいをしましょう。1回につき数十秒間かけて、初めにぶくぶくうがいを2回、次にガラガラうがいを2回行うとよいでしょう。口に含んだ水やうがい薬などの液体は、1回ごとに吐き出してください。生理食塩水または担当の医師が処方したうがい薬を使うと、刺激が少なく安心です。



市販の保湿剤の利用も考えてみましょう。

乾燥がひどい場合、担当の医師に相談の上で市販の保湿剤を使ってみるのもよいでしょう。スプレーやジェル、保湿洗口液（口に含む保湿用液剤）などがあります。歯磨きの後や就寝前に使用すると効果的です。湿り気を保つことで口の中の環境改善も期待できます。

口内炎のセルフケア

体をいたわる日常生活を心がけましょう

健康的な生活は口内炎を悪化させないためにも重要です。

日常生活で気をつける注意点をご紹介します。

飲酒・喫煙は控えましょう。

口の中の粘膜を刺激しますので、アルコールやタバコは控えてください。

バランスの良い食事を心がけましょう。

ビタミン、特にビタミンB2を多く含む野菜や果物をとるよう心がけましょう。果物は刺激の少ないものを選びましょう。

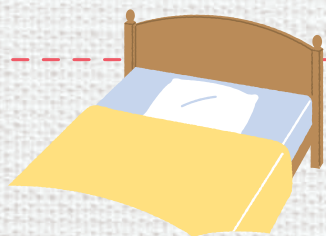
食べ物をとりにくいときは、栄養補助食品（ゼリー飲料など）を利用するのもよいでしょう。食べ物をまったく口にすることができない場合は、点滴などで栄養を補うこともできますので、担当の医師や看護師にご相談ください。

刺激の強い食べ物は控えましょう。

熱いものは冷ましてから食べましょう。硬いものは細かく刻んだり煮込んだり、とろみをつけたりなど、柔らかく調理して食べましょう。薄味にしてだしをうまく使いましょう。辛いもの、酸味の強いものは控えましょう。

十分な休養を心がけましょう。

疲労を避け、十分な睡眠をとりましょう。



口内炎のセルフケア

痛みをうまくコントロールしましょう

痛みがひどいと水分や食事がとりにくくなりますので、お薬による治療法を取り入れることも必要です。

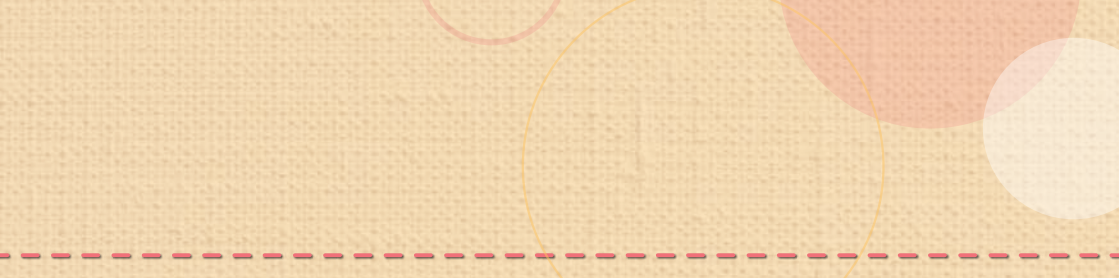
しかし、ラパリムス錠やその他の治療と相性が良くない場合がありますので、お薬を使う際には担当の医師や看護師、薬剤師にご相談ください。

一般に、口内炎にはステロイドを含むお薬が使われます。ステロイドのお薬には、軟こう、口内に貼るタイプの錠剤^{じょうざい}、フィルム剤、スプレー剤などがあり、口内炎の場所や好みによって使いやすいものを選びます。これらのお薬を使う前は口の中を清潔にし、使用後30分以上は飲食をしないようにする必要があります。

また、痛みを抑えるために、痛みどめのお薬が使われることもあります。

口内炎の痛みと上手につき合うためには、担当の医師や看護師、薬剤師と話し合い、一番良い対応を症状に合わせて決めていくことが大切です。





MEMO

