生活の工夫カード (20)

口の中の乾燥

患者さんが感じる不便さには

「唾液がでにくく、食べにくい」
「常に口が乾く」
などがあります

原因と治療

抗がん剤治療
口腔内、頭頸部への放射線治療
によって、唾液腺が萎縮して唾液が出にくくなることがあります。

モルヒネなどの痛み止めや抗うつ薬、利尿剤などの薬剤の影響で唾液が出にくくなることもあります。加齢による唾液の分泌の減少など、いくつかの原因が重なっている場合もあります。

治療法としては、**唾液の分泌を促す内服薬**や**うがい薬**、**軟膏**などがあります。
医師に相談して処方してもらいましょう。

生活の工夫

・口の中を潤し、清潔に保ちましょう。
水分補給やうがいをこまめに行いましょう。
あめやガムを食べると唾液の分泌が促されます。
唾液が減少すると虫歯になりやすいので口腔ケアを行っていきましょう。
【口の中に塗ると乾燥予防効果があるもの】
保湿ジェル、保湿スプレー、太白ごま油、オリーブ油

・食材に水気の多いものを取り入れましょう。
ごはんは軟らかく炊くか、おかゆにしてみましょう。
煮物や蒸した料理は水分量が多く食べやすいです。
のど越しが良いもの（ゼリー、プリン、ヨーグルト）を取り入れてみましょう。
食事の際には、飲み物や汁物を添えて食べ物と交互にとりましょう。

・加湿器などで室内の乾燥を防ぎましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部　2025.5