



<h2>食事</h2>	<p><b>管理栄養士が食事についての援助を継続します。</b> 高タンパク・高カロリーの柔らかく調理された、またはミキサーにかけられた食品を積極的に選び、体重維持に注意して嚥下(飲み込み)機能を維持しましょう。 痛みがなくなり、嘔んだり飲み込みやすくなってきたら、普通の食事をとり始めましょう。 バランスの取れた普通の食事に戻しましょう。 炭酸が入っていない飲み物を毎日8杯飲むことを目標にしましょう(ノンアルコールやカフェインフリーのもの)。 放射線治療が終わった後の当初6-8週間、体重を維持しましょう。</p>
<h2>嚥下(飲み込み)</h2>	<p><b>言語聴覚士などの医療関係者が嚥下(飲み込み)についての援助を継続します。</b> 嚥下(飲み込み)の状態を知るために、放射線治療終了後8週間でもう一度嚥下評価をすることがあります。</p> <p><b>嚥下(飲み込み)の評価と食事の変更</b> 変更を指示されるまで同じ食事を続けましょう。 「安全な嚥下(飲み込み)のために」を守り続けましょう(「頭頸部放射線治療前のセルフケアの方法」のシート参照)。</p> <p><b>嚥下訓練</b> 治療後少なくとも6ヶ月間、1日3回、それぞれ5-10回の訓練をしましょう。</p> <p><b>放射線治療による嚥下(飲み込み)の変化</b> 急性の副作用は、治療後1-2ヶ月で快方に向かうでしょう。</p>
<h2>口腔ケア</h2>	<p><b>担当の歯科医療関係者・チームが口腔ケアの援助を継続します。</b></p> <p><b>フロス</b> 可能であれば少なくとも1日1回デンタルフロスを使いましょう。 必要であればデンタルフロスの前にキシロカイン麻酔入り洗口液を使いましょう。</p> <p><b>歯磨き</b> 歯磨きの前にキシロカイン麻酔入り洗口液を使いましょう。 毛の柔らかい歯ブラシを使いましょう。 食後と就寝前に、丁寧な歯磨きをつづけましょう。 洗口液に浸した清潔なガーゼなどを使って、口を清潔にしましょう。</p> <p><b>うがい(裏面の「洗口液の材料」参照)</b> 洗口液でゆすぎましょう… 歯磨きのあとに デンタルフロスをつかったあとに 食事のあとに 起きている間は、1-2時間ごとに口をゆすぎましょう。 むし歯予防のために、毎日フッ化物トレーを使うか、フッ化物入り歯磨剤を使いましょう。</p> <p><b>もしもフッ化物トレーが使えなくなったら歯科スタッフへお知らせください。</b></p> <p><b>口腔の保湿</b> 夜間、部屋に加湿器を置いて、鼻腔の保湿をしましょう。 洗口液や保湿剤で頻回に保湿をしましょう。 ワセリンやグリセリン製品は控えましょう。 唾液分泌を促すためにシュガーレスのガムやあめを使いましょう。</p> <p><b>口唇ケア</b> 頻繁に水溶性、ワックスベース、油性の保護剤を使用しましょう。</p>
<h2>皮膚のケア</h2>	<p><b>管理栄養士や医療関係者が経管栄養の管理とケアを行います。</b></p> <p><b>皮膚が治るまで時間がかかります。</b> 治療が終わってから2-3週間後に皮膚が治り始めます。 皮膚の色は正常に戻るまで3-4週間かかることがあります。 治った後も、皮膚は敏感です。 「放射線治療前・治療中」のシートの記載に従って、皮膚のケアを続けましょう。 無香料で水性のボディローションかクリームを1日4回使いましょう。 治療部位の日焼けを避けましょう。 皮膚が治ったら日焼け止めを使用しましょう(SPF30以上)。 <b>脱毛は一時的に、もしくは永久に続くことがあります。</b> 治療部位の毛髪は治療後3-6ヶ月後に発毛する可能性があります。 新しい毛髪は細くなり、違和感を覚えるかもしれません。</p>
<h2>経管栄養とケア</h2>	<p><b>管理栄養士や医療関係者が経管栄養の管理とケアを行います。</b> 十分な量の食事を口からとるために、経管栄養を続け、管理栄養士と食事を調整しましょう。 経管栄養を使わずに栄養をとり、少なくとも1ヶ月間体重を維持できれば、経管チューブを抜くことができます。</p>

## 口のお手入れ

## 洗口液の材料



食塩 小さじ1



重曹 小さじ1



水 1リットル

## 洗口液の作り方

1. 1リットルの水に小さじ1の重曹と小さじ1の食塩を混ぜます。
2. 洗口液はフタつきのプラスチック容器に保管してください。
3. 洗口液は室温で保管しましょう。
4. 作った洗口液は1日の終わりに捨て、新しく作りかえましょう。

## 洗口液の使い方

使用前にはよく振ります。  
 大さじ1杯(15ml)の洗口液を口に含み、うがいをします。そして吐き出します。  
 使うたびにこれを2、3回繰り返しましょう。  
 日中は2時間おきに洗口液を使用してください。

## 義歯のお手入れ

義歯はなるべく外しておきましょう。  
 歯磨きの前には義歯などを取り外しましょう。  
 食後と就寝前には義歯をブラシで洗い、すすぎましょう。  
 少なくとも8時間は義歯洗浄剤に浸しましょう。  
 真菌の治療を受けている時は、抗真菌薬液に浸しましょう。

## フッ化物トレーの使い方

1. トレーを使う前に歯磨きをし、フロスを使いましょう。
2. トレーの溝の1/3の深さまでジェルを流し込んでください。
3. トレーをはめて、はみ出したジェルは吐き出してください。
4. 5分間、トレーをはめたままにしてください。

効果をより持続させるために就寝前に使用しましょう。  
 使用するたびにトレーをブラシで洗い、自然乾燥させましょう。  
 トレーのお手入れに熱いお湯をつかっははいけません(お湯でトレーが変形します)。  
 フッ化物トレーの使用後30分は飲食をひかえてください。

もしもフッ化物トレーが使えなくなったら歯科スタッフへお知らせください。

## ケアについての注意点: