

구내염 자가관리

03 의료진에게 알려야 하는 경우



증상 악화

- 통증이 더 심해지고 움푹 패이는 궤양이 생긴 경우
- 심한 통증으로 음식 섭취가 불가능한 경우

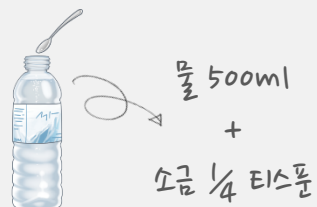
항암화학요법 자가관리 구내염

ASAN MEDICAL CENTER PATIENT FAMILY EDUCATION GUIDE

서울아산병원 | 암병원 | 암교육정보센터

가글 용액 준비

- ① 약국에서 구매하는 생리식염수 이용
- ② 물 500ml 에 소금 ¼ 티스푼을 타서 사용



가글 방법

- ① 매 식사 후와 취침 전, 하루 4회 양치질 후 가글 시행
- ② 용액을 입에 물고 30초 이상 입안과 목에 잘 닿도록 헹구어 냄, 한 번에 3~4회 반복
- ③ 가글한 후 20~30분이 지난 다음에 음식 섭취
※ 상품화된 가글 용액은 알코올 성분이 들어있어 입안을 더욱 건조하게 할 수 있으므로 사용 금지



서울아산병원 암교육정보센터

서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 (05505)

대표전화 : 1688-7575

홈페이지 : www.cancer.amc.seoul.kr



구내염 자가관리

01 증상은 왜 나타나나요?

항암제는 암세포 뿐만 아니라 우리 몸에서 빠르게 성장하는 구강 점막 세포를 파괴할 수 있습니다. 이로 인해 입안이 헐고 마르며 따가운 증상이 나타나게 됩니다. 증상이 심해지면 입안이 붓고 피가 날 수 있으며 통증이 심해 음식을 삼키기 어려울 수 있습니다. 또 입안이 너무 건조하여 말을 하거나 음식을 먹을 때, 잠을 잘 때도 불편감을 느낄 수 있습니다. 대부분의 경우 구내염은 항암제 투여 5일~14일 이내에 생기며 항암 치료를 받는 동안만 일시적으로 발생합니다. 항암 치료가 모두 끝나고 일정 기간이 지나면 증상이 완화되면서 정상적인 구강 상태로 회복됩니다.

치아

치아가 지저분하고 치태가 생김

입술

건조하거나 갈라지고 궤양이나 출혈이 있음

혀

혀의 돌기가 사라지고 염증이 생기거나 갈라짐

목소리

목소리가 잠기거나 말할 때 통증 유발

구강 점막

점막이 헐고 창백해지며 하얀 반점과 궤양이 생김

잇몸

잇몸이 붉거나 부어있고 출혈이 있을 수 있음

삼키기

삼킬 때 불편감이나 통증 유발



QR 코드를 스캔하시면, 관련 교육자료를 볼 수 있습니다

항암화학요법
자가관리



구내염
애니메이션



구내염 증상 시
영양 관리



구내염 자가관리

02 대처 방안



거울을 이용해 수시로 구강 상태를 확인합니다.



부드러운 칫솔을 이용해 식후 세번, 취침 전 양치질을 합니다. 이때 칫솔모가 부드러워지도록 따뜻한 물에 칫솔을 헹군 후 사용합니다. 사용한 칫솔은 깨끗이 세척하여 건조한 곳에 둡니다.



치약은 불소가 함유된 치약을 사용하고 미백 치약은 사용하지 않습니다. 치실을 조심하여 사용할 수 있으나 피가 나거나 아픈 부위는 피하도록 합니다.



틀니를 사용하는 경우 식사 후 잘 씻고 가급적 식사 시간 이외에는 빼놓도록 합니다. 수면 시에도 틀니를 빼고 잡니다.



음주, 흡연 등 입안에 자극을 줄 수 있는 행위를 피하고 양념이 강하고 자극적인 음식을 피합니다.



구강 손상을 줄 수 있는 행동(이쑤시개 사용, 딱딱한 음식 섭취, 과도한 칫솔질)은 피하도록 합니다. 입술에도 보습제를 발라줍니다.



고단백 식이와 비타민이 풍부한 음식을 섭취해 좋은 영양상태를 유지합니다. 체중 감소가 심한 경우 고농도 영양 음료를 섭취합니다.



구내염이 있는 경우 수시(1~2시간 간격)로 가글합니다. 단, 상품화된 가글 용액 사용은 피합니다.



구내염으로 인해 구강 통증이 심한 경우 진통제를 복용하거나 마취 성분이 함유된 가글 용액을 처방 받을 수 있습니다.