



화학치료 요법이나 두부 및 목 부위에 방사선 치료를 받는 환자의 경우 구강 문제가 발생할 수 있다. 해당 치료요법들을 병행하는 환자들에게는 보다 심한 구강 문제가 발생할 가능성이 높다. 암 치료 기간에 발생하는 가장 흔한 구강 문제는 점막염(mucositis)과 입안마름증(xerostomia)이다.

## 점막염과 입안마름증

**점막염**은 암 치료로 인해 입 속 세포 내막이나 위장관 부위가 손상될 때 발생한다. 점막염은 입 속과 목 안에 통증, 진무름, 궤양을 일으킬 수 있다.

화학요법은 위장 내 모든 부위에 점막염을 발생시킬 수 있다. 방사선 치료요법은 방사선에 노출된 부위에 한해 점막염을 일으킨다.

**입안마름증**은 말 그대로 입이 마르는 증상이다. 해당 증상은 암 치료로 인해 침샘이 손상됨에 따라 타액(침) 생산이 줄어들게 되어 일어난다

## 증상 지속 기간

점막염은 보통 치료 종료 후 1~2주에서 수 개월이 지나면 점차 개선된다.

두부 및 목 부위 방사선 치료로 인한 입안마름증은 치료 후 수 개월 동안 지속될 수 있고, 환자에 따라 평생 계속될 수도 있다.

## 구강 문제 대처법

**구강 상태를 청결하게 유지하는 것이 매우 중요하다.**

- 매 식사 후 및 취침 전 치아와 혀를 부드럽게 칫솔질 한다. 이때 다음을 사용한다.
  - 부드러운 칫솔이나 전동 칫솔
  - 불소성분을 함유한 부드러운 치약
- 식사 후나 양치질 후 입 속과 의치를 헹군다. 이때 다음 중 하나를 사용한다:
  - 중탄산 소다 1/4 티스푼을 섞은 따뜻한 물 1컵,
  - 소금 1/4 티스푼을 섞은 따뜻한 물 1컵
  - 비알코올성 구강세척제.

- 의치를 사용하지 않을 때는 빼놓고, 사용한 후에는 깨끗하게 씻어 둔다.
- 입 속이 너무 쓰러 칫솔질을 할 수 없거나, 칫솔질을 할 때 피가 나면 위에서 설명한 바와 같이 입을 헹구기만 한다.
- 알코올이 함유된 구강세척제는 절대 사용하면 안 된다는 점을 유의해야 한다.

## 주의사항

**다음의 증상이 나타나면 담당 의사나 간호사에게 즉시 연락해야 한다:**

- 38°C 이상의 고열이 있는 경우
- 통증이 멈추지 않는 경우
- 먹거나 마실 수 없는 경우
- 입에서 출혈이 있는 경우
- 입을 벌리거나 삼키기 어려운 경우
- 입 속에 흰 반점이 생긴 경우
- 먹거나 마실 때 기침이 많이 나는 경우

**담당 의사나 간호사에게 연락을 할 수 없는 경우, 가까운 병원의 응급실로 가서 도움을 요청한다.**

## 치실 사용

평상시 치실을 사용하였다면 치료 기간에도 계속 사용할 수 있다. 단, 치실 사용 시 출혈 유무를 잘 확인하고 사용해야 한다.

치실 사용 시 출혈이 있으면 치실 사용을 중단해야 한다. 출혈로 인해 입 속이나 혈류 내 감염이 발생할 수 있다.

치실을 사용한 적이 없다면 치료 기간에 사용을 시작하지 말아야 한다.

## 구강 문제 도움말

입 속을 청결하게	<ul style="list-style-type: none"> <li>치료를 시작하면서 구강 관리도 함께 시작한다.</li> <li>입 속과 치아를 규칙적으로 깨끗하게 씻는다 (앞 페이지 참조).</li> </ul>
구강 보호	<ul style="list-style-type: none"> <li>흡연을 줄이거나 금연한다.</li> <li>립밤을 이용하거나 얼음 조각 빨기, 물을 조금씩 먹기 등으로 입과 입술에 보습 상태를 유지한다.</li> <li>입이 마르면 인공 침, 무설탕 사탕, 경구용 보습제 등을 이용한다.</li> </ul>
구강 상태 확인	<ul style="list-style-type: none"> <li>매일 거울과 전등을 이용하여 구강 내 혈거나 빨갈게 되거나 하얗게 된 부위 또는 출혈이 발생한 부위가 있는지 확인한다.</li> </ul>
치아 관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>암 치료를 시작하기 전에 치과에서 치아 문제가 없는지 검사한다.</li> <li>치과에 갈 때 마다 암 치료를 받고 있다는 사실을 치과외에게 알린다.</li> </ul>
통증 관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>처방에 따라 진통제를 복용한다. 특히 식전에 복용한다.</li> </ul>
음식과 음료	<ul style="list-style-type: none"> <li>밥, 으깬 감자, 스크램블 에그, 요거트와 같은 부드럽고, 수분이 많고, 쉽게 삼킬 수 있는 음식을 선택한다.</li> <li>육수와 양념으로 음식에 수분기를 더한다.</li> <li>바삭바삭하거나 신맛이 강하거나 양념이 강한 음식은 피한다.</li> <li>술이나 신맛 주스는 피한다.</li> <li>너무 뜨겁거나 찬 음식과 음료는 피한다.</li> </ul>

## 용어

**점막염(Mucositis)** = 입과 목을 포함한 위장관(또는 장) 내막에 발생하는 고통스런 부종이나 궤양

**입안마름증(Xerostomia)** = 침이 전혀 또는 거의 생성되지 않기 때문에 입과 목이 마르는 증상

**타액 또는 침(Saliva (or spit))** = 입 속 침샘에서 생산되는 물 같은 체액

**식도염(Oesophagitis)** = 식도(또는 목구멍) 내막 감염

**입안염(Stomatitis)** = 뺨, 잇몸, 입술 안쪽, 또는 혀에 발생하는 진무름이나 감염 증상

## 자주하는 질문들

### 점막염이 왜 문제인가?

- 통증이 심해 제대로 먹고 마시지 못하게 되기 때문이다
- 점막염으로 인해 체내 감염이 보다 용이해질 수 있기 때문이다

### 점막염의 징후와 증상에는 어떤 것들이 있는가?

- 구강 내 통증을 수반하는 반점, 진무름, 또는 출혈이 있다
- 혀 위나 목 안에 백태가 발생한다
- 먹고 삼키기가 어렵고 통증이 있으며, 의치 착용 시 통증과 곤란이 발생한다
- 뜨겁고, 차고, 짜고, 맵고, 신 음식이나 음료에 과민반응이 나타난다

### 입안마름증은 왜 문제인가?

- 타액(침)은 구강 내 건강 상태를 유지하는 데 중요한 역할을 한다
- 타액이 충분하지 않은 환자들에게는 충치(이에 구멍이 생김) 발생 위험이 있다

### 입안마름증의 징후와 증상에는 어떤 것들이 있는가?

- 침이 뱉뱉해지거나 끈끈해진다
- 보통 때에 비해 침이 마른다
- 입 안이 끈적거리거나 마른 느낌이 든다
- 씹고, 맛보고 삼키기가 어렵다
- 혀가 입 속에 붙어서 말하기가 어렵다

### 담당 의사나 간호사에게 문의할 사항

- ✓ 어떤 문제가 있을 때 연락해야 합니까?
- ✓ 어떤 음식과 음료를 먹어야 합니까?
- ✓ 어떤 종류의 치약과 칫솔이 나에게 가장 좋습니까?
- ✓ 양치질할 때 통증이 있으면 어떻게 구강청결을 유지해야 합니까?
- ✓ 어떤 약품과 구강 제품이 도움이 됩니까?

### 연락 번호:

주간: .....

야간/주말: .....

## 암으로 인한 충격을 완화하기 위한 협력

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

전화: +61 (0)2 8374 5600 팩스: +61 (0)2 8374 3600 이메일: information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

