

口腔黏膜保健

前言

口腔黏膜為較脆弱的上皮細胞，因化學藥物治療或頭頸部放射線治療影響，而形成『口腔黏膜炎』，通常發生在開始接受治療後的第7-14天，如：口乾、發紅、腫脹、潰瘍、疼痛、味覺改變、吞嚥或進食困難、食慾降低及說話困難等症狀。當人體的白血球數目開始回升到正常的範圍時，口腔黏膜炎的症狀會逐漸減輕或癒合，但若照顧的不好，則會影響黏膜的癒合能力，嚴重時則易引起感染或危及生命。因此，當您開始接受化學藥物治療或頭頸部放射線治療時，每天持續執行正確的口腔保健是十分重要的，除了幫助您維持口腔的清潔、潤濕及舒適，更可降低感染機會及加速口腔黏膜的康復。

以下保健措施，將可協助您維持口腔黏膜的最佳狀態。

當口腔黏膜完全無任何不適症狀時：

一、正確口腔保健觀念

在鏡子及手電筒的輔助下，每日兩次評估口腔黏膜改變的情形。

二、選擇適當口腔清潔用具

1. 選擇軟毛牙刷為宜，使用前可先用溫水浸泡軟化刷毛，減少黏膜組織受到刺激。
2. 選擇含氟牙膏，可預防減少蛀牙。
3. 勿使用含酒精漱口水，會對黏膜造成刺激及乾燥作用。
4. 依醫囑使用所給予之漱口水。

三、按正確的步驟，定時執行口腔清潔

1. 刷牙：

- (1) 進食後30分鐘內刷牙，減少食物殘渣對口腔黏膜及牙齒的刺激。
- (2) 於鏡子前面刷牙，仔細清除牙齒表面及牙縫間隙的殘渣。每個牙齒、牙縫、牙齦皆要刷洗，每次只刷3-4顆牙齒。
- (3) 牙齦部位可用軟毛牙刷或洗淨的手指按摩。
- (4) 每日刷牙四次(飯後及睡前)。
- (5) 每日使用牙線清除牙穢至少一次。如有出血情形則勿使用。
- (6) 假牙患者，應於吃完飯後移除假牙並清洗。

2. 漱口水之使用：

- (1) 每2-4小時、吃完東西後30分鐘內或自覺口乾不適時，取20-30cc漱口水漱口。
- (2) 依醫囑使用不可吞服漱口水，如 parmarson(寶馬生)綠色漱口水。

(3) 在沒有限水的醫囑時，適量攝取水份，每日水分至少攝取3000cc，保持口腔濕潤。

(4) 夜間在不影響睡眠品質下，半夜最好能漱口一次。

四、正確飲食攝取

1. 避免進食刺激及破壞口腔黏膜之食物，如：菸酒、檳榔、質硬、粗糙、油炸、香料太多、太酸、太鹹、辛辣或熱燙的食物。
2. 用餐時保持愉快的心情與環境，採用少量多餐、細嚼慢嚥的方式，可增加攝食的量，避免腹脹。

當口腔黏膜有潰瘍，進食有輕微疼痛、燒灼感不舒適時，應注意下列事項：

1. 當您未入睡時，每隔兩小時應執行口腔護理措施。
2. 繼續使用醫囑所給予之漱口水漱口。將漱口水至於冰箱內冰涼後使用。可減輕疼痛等不適。
3. 使用軟毛牙刷。
4. 已發生潰瘍黏膜，用棉籤沾漱口水潤濕並輕輕清洗。
5. 有活動假牙患者只在吃飯時才使用假牙。
6. 由口進食可幫助唾液分泌及口腔關節活動，食物應採質軟、易消化食物，特別是蛋白質與維生素B、C之攝取(蒸蛋、豆腐、布丁、奶昔、果凍、深綠及黃紅色蔬菜嫩葉、瓜果等)。
7. 冰涼的食物可減少對黏膜的疼痛刺激，且較易吞嚥。
8. 咀嚼無糖口香糖或口含小冰塊，以減少口乾的感覺，促進唾液分泌。

當口腔黏膜嚴重潰瘍，疼痛厲害，進食及吞嚥困難時，則可配合下列活動，以減短不舒適時間：

1. 移除活動假牙，暫不使用。
2. 若口腔黏膜嚴重燒灼感或疼痛時，可依醫囑使用含麻醉性漱口水止痛或告知護理人員按醫囑提供止痛劑使用。
3. 使用含麻醉性漱口水後，口腔會有麻木感，進食時應小心咀嚼及吞嚥，避免嗆咳。
4. 進食溫和、冰涼、軟質、易吞嚥、易消化的半流質或流質食物，如：布丁、冰淇淋、奶昔、新鮮果菜汁、菜湯、稀飯或使用果汁機將食物打碎等。
5. 持續漱口措施：每兩小時，進食前、後及自覺口乾時，都應使用漱口水漱口。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院諮詢專線 02-66289779 轉 7151