

腫瘤病人 如何維護口腔清潔



國立成功大學醫學院附設醫院
斗六分院關心您

※為何口腔清潔與照護很重要？

口腔黏膜炎是腫瘤病人接受化學治療及放射線治療後常見的副作用，容易讓您感覺疼痛及營養攝取減少，良好的口腔清潔可有效協助您預防口腔黏膜受損及感染發生。

※何時會發生口腔黏膜炎？

口腔黏膜炎常發生於化學治療後4~7天出現，直到7~14天達高峰。放射線治療所造成的口腔黏膜炎，在治療後第2~3週左右開始出現。

※一般口腔清潔注意事項：

- 請三餐飯後及睡前使用兒童軟毛牙刷刷牙，若體力較差，至少早晚刷牙、三餐飯後漱口。
- 每天至少1次以手電筒及鏡子自我檢查口腔粘膜是否有破損，含嘴唇及舌頭。
- 使用兒童軟毛牙刷刷牙，一天3-4

次，由右上頰側開始，刷毛與齒面45度，涵蓋牙齦2顆牙齒來回刷10下，刷牙力道以輕柔為主，避免過於用力。

- 如有舌苔可咀嚼小片新鮮鳳梨片。



- 刷洗口腔後，可口含漱口水（無酒精成分最佳）漱口，半小時內避免進食。
- 牙刷使用後清洗乾淨，採自然乾燥，牙刷至少1-3個月更換1次。
- 牙膏選擇，使用含氟的中性牙膏，避免刺激牙齦。
- 嘴唇照顧：每次口腔清潔後或需要時，使用護唇膏保持嘴唇濕潤。

- **活動假牙照顧：**進行口腔清潔時將活動假牙移除，每次吃完東西及睡前需清潔，不戴時先將假牙清潔乾淨後，再浸泡在清水中，每週以假牙清潔錠或劑，清洗1至2次，建議睡覺期間將假牙取下，讓牙齦休息。

※特殊口腔清潔注意事項：

口乾

- 可隨身攜帶茶水飲用或漱口，避免口腔太乾燥。
- 可進食刺激口水或滋潤口腔的食物，如：淡檸檬汁、無糖口香糖、陳皮、話梅、果汁冰或口含維他命C片等。
- 可使用人工合成唾液、含碎冰塊或使用口腔凝膠。
- 嘴唇塗抹護脣膏可以防止乾裂。
- 食物不要太熱，避免味道太重或太

酸的食物，可食乳酪、冰淇淋、布丁、碎愛玉、檸檬水、口香糖、茉莉綠茶、茶葉水。

- 清涼漱口劑：甘草 2 兩、薄荷半兩、3 杯水煮沸 5 分鐘，溫涼再用。

口腔黏膜炎

- 食物不可過熱，避免酸性強、刺激性食物或粗糙生硬的食物。
- 如有口腔疼痛、發炎、潰瘍等情形，務必告知醫師。
- 若口腔出現疼痛，於每餐飯後與睡前，可使用海棉牙棒沾漱口水清洗，清洗部位包括牙齒、舌頭、牙齦與臉頰內側等，清潔完畢，再以漱口水漱口。
- 為維持充足的營養，本院提供營養諮詢門診，可掛號就診。

※注意事項：

- 血小板低於 5 萬的病人，請不要用

牙線或牙籤剔牙以免出血。

※藥物的使用：

- 若是白色念珠菌感染，醫師會開立藥物，如滅菌靈(mycostatin)，於口腔清潔後，將滅菌靈含於口腔內 5 分鐘再吞下，可再喝少許開水；無法吞嚥者可將藥水塗抹於口腔，5 分鐘後再清潔口腔。

※居家照顧應立即就醫情形

- 若口腔黏膜炎的情形惡化或出現合併症，如：體溫>38°C，口腔有白點、發紅或腐臭味等，可能是感染的徵象。
- 若出現呼吸困難、口腔出血持續 2 分鐘以上、整天無法進食，吞嚥困難，口腔疼痛等症狀時。

參考資料來源：成大總院 10C
製作單位：ICU
製作日期：111.04
修訂日期：113.06
DL-03-2-001