



衛教編號:HEMA-006

2002.06.08 訂定  
2013.11.01(5 修)  
2018.06.15(9 審)

## 口腔黏膜保健

### 一、前言

口腔黏膜為一種較脆弱的上皮細胞，常因化學藥物治療或頭頸部放射線治療的影響，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，症狀如口乾、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，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。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經血液腫瘤科醫師或護理專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 二、口腔黏膜保健措施及注意事項如下：

### (一)當口腔黏膜完整無不適症狀時：

1. 口腔黏膜評估時機及方法：為每日早、晚在鏡子及手電筒的照射下，評估口腔黏膜改變的情形。
2. 宜選擇軟毛牙刷，使用前先使用溫水浸泡軟化刷毛，減少黏膜組織損傷。
3. 儘可能選擇含氟牙膏，以減少蛀牙。
4. 執行口腔清潔注意事項：
  - (1)應於進食後 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食物殘渣，上排牙齒由上往下刷洗；下排牙齒則由下往上刷洗。每個牙齒、牙縫、牙齦及缺牙面皆要刷洗，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(三餐飯後及睡前)。
  - (5)每日使用牙線清除牙縫至少一次，如有出血情

形則勿使用。

(6)活動假牙則於吃完飯後，移除假牙並清洗。

#### 5. 漱口水使用注意事項：

(1)漱口水使用時機為每 2~4 小時、吃完東西後 30 分鐘內或自覺口乾不適時，以 20~30cc 漱口水、含漱 30~60 秒。

(2)使用醫師所開立之漱口水，如 Parmason(寶馬生)綠色漱口水，勿吞服及使用含酒精漱口水，易對黏膜造成刺激及乾燥作用。

(3)若使用抗黴菌漱口水，如 Nystatin，以葡萄糖水泡製，並置於冰箱冷藏，儘可能含漱久一點並吞下。

#### 6. 飲食攝取注意事項：

(1)避免進食菸酒、檳榔、質硬、粗糙、油炸、香料太多、太酸、太鹹、辛辣或燙的食物。

(2)在沒有限水的情況下，每日適當攝取至少 3000cc 的水分。

(二)當口腔黏膜有潰瘍，進食有輕微疼痛、燒灼感或不舒適時，應注意下列事項：

1. 當您未入睡時，每隔 2~4 小時應執行漱口，且夜間睡眠期間能保持一次的漱口，以保持口腔粘黏膜乾淨及濕潤。
2. 依醫師指示使用漱口水漱口，並將漱口水置於冰箱內冰涼後使用，以減輕疼痛。
3. 禁用牙籤剔牙，若使用牙線出血時，則暫停使用。
4. 已發生潰瘍處黏膜，用棉籤沾水或漱口水潤濕並輕輕清洗。
5. 有活動假牙者於進食時才使用假牙，減少黏膜摩擦受損。
6. 食物應採質軟、高熱量、易消化食物，特別是蛋白質與維生素 B、C 之攝取(如：蒸蛋、豆腐、布丁、奶昔、果凍、深綠及黃紅色蔬菜嫩葉、瓜果等)。
7. 冰涼食物可減緩黏膜的疼痛刺激，以利吞嚥。
8. 咀嚼無糖口香糖或口含小冰塊可減輕口乾的感覺，促進唾液分泌。

(三)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，以縮短不舒適時間：

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，可依醫師指示使用止痛劑或含麻醉性漱口水漱口。
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，避免噎咳。
4. 進食溫和、冰涼、質軟、易吞嚥、易消化的半流質或流質食物，如新鮮果菜汁、菜湯、稀飯或使用果汁機將食物打碎等。
5. 每 2 小時、進食前、後及口乾時，仍應使用漱口水漱口。