



衛教編號:HEMA-006

2002.06.08 訂定  
2023.06.08 (7 修)  
2022.07.15(10 審)

## 口腔黏膜保健



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

## 前言

口腔黏膜為較脆弱的上皮細胞，常因化學藥物治療或頭頸部放射線治療，容易造成「口腔黏膜炎」，通常發生在治療後的第7~14天，會出現口乾、發紅、腫脹、潰瘍、疼痛、味覺改變、食慾降低及說話困難等症狀。每天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。

## 提醒您--口腔黏膜保健措施及注意事項

(一) 口腔黏膜完整，沒有不舒服症狀時：



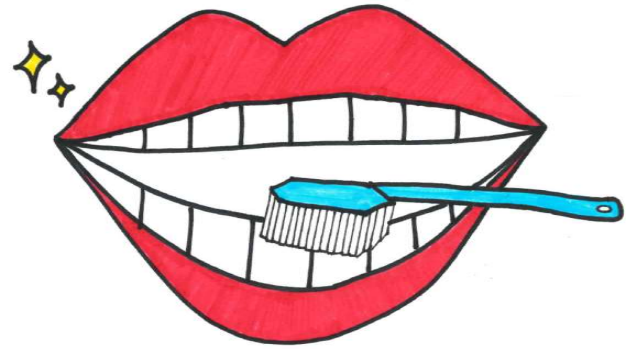
1. 每日以手電筒和壓舌板，面對鏡子做口腔自我檢查



2. 選擇軟毛牙刷及含氟牙膏，避免用力刷牙造成口腔破損



3.當血小板小於 2000/mm 時，建議使用海綿牙刷刷牙，以避免口腔黏膜出血



4.每日早、晚及進食後，正確執行口腔清潔



5.化學藥物靜脈注射期間口含冰塊，可降低口腔黏膜炎發生率

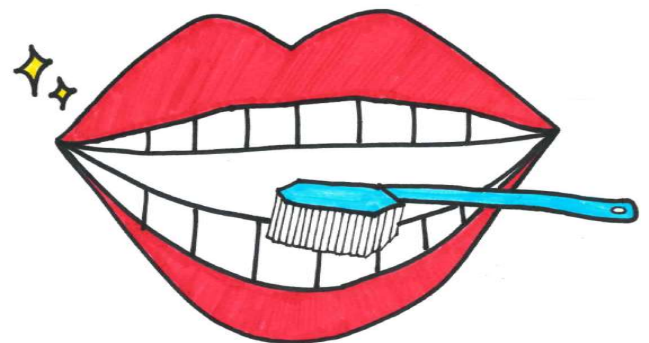


6.活動假牙每次戴前，需浸泡於漱口液中，建議每日至少讓牙齦休息 8 小時

## (二)口腔黏膜異常或破損時的自我照顧：



1.若口腔黏膜異常或破損，至少每 2 小時漱口一次



2.進食後立即清潔口腔



3. 漱口水選擇：冷開水加食鹽 (1000cc 開水加入 9 公克食鹽)，或是依醫師指示使用漱口水



4. 吃冰冷、軟質的食物，需要時依醫師指示使用止痛劑或局部麻醉劑



5. 多攝取水份以保持口腔黏膜濕潤，嘴唇乾裂時可使用護唇膏



6. 採軟質、高熱量、易消化食物，攝取足夠的蛋白質與維生素 C

### (三) 口腔黏膜保健，應該避免的事：



1. 避免含有酒精成份的漱口水



2. 避免攝取刺激性食物，如：辛辣、過熱的食物



3. 避免菸酒、檳榔



4. 避免油炸、粗糙、香料太多、太乾的食物

## 結語

預防勝於治療，保持口腔清潔與濕潤將有助於預防口腔黏膜炎的發生，所以口腔健康是癌症病人每日基本的保健功。

## 參考資料

何建輝(2022)·頭頸癌復健之實證與經驗·長庚醫訊，

41(4)，21-23。

Steinmann, D., Babadağ Savaş, B., Felber, S., Joy, S., Mertens, I., Cramer, H., Paul, A., Layer, M., Klafke, N., Stolz, R., Heyder, U., Neuberger, P., Winkler, M., Idler, C., Heine, R., Kaschdailewitsch, E., John, H., Schmeling, B., Zielke, T., Horneber, M., Voiss, P. (2021). Nursing procedures for the prevention and

treatment of mucositis induced by cancer therapies:  
Clinical practice guideline based on an  
interdisciplinary consensus process and a systematic  
literature search. *Integrative Cancer Therapies*, 20,  
1-12. <https://doi.org/10.1177/1534735420940412>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 不管是化學治療或頭頸部放射線治療，都容易造成

「口腔黏膜炎」，通常發生在治療後的第 7~14 天。

是 否 不知道

2. 當口腔黏膜完整，且沒有不舒服症狀時，可選擇軟

毛牙刷及含氟牙膏，且避免用力刷牙造成口腔破損。

是 否 不知道

3. 口腔黏膜保健時，應使用含有酒精成份的漱口水。

是 否 不知道

4. 口腔黏膜保健時，應避免攝取過多的油炸、粗糙、

香料多、太乾等食物。

是 否 不知道

5. 保持口腔清潔與濕潤有助於預防口腔黏膜炎發生。

是 否 不知道