

## 口腔黏膜炎照護 (一) --認識口腔黏膜炎



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院  
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02)28970011/(02)66030011  
預約掛號：(02)28971177/(02)66031177 網址：www.kfsyscc.org  
癌症暨健康篩檢專線：(02)28971133或(02)28970011分機3205~8

### 前言

口腔黏膜炎，是接受化學治療及放射治療後常見的副作用之一，不同的癌症治療，口腔黏膜炎的發生率亦會有所不同。

化學治療後 4-7 天有可能出現口腔炎，7-14 天達高峰。而放射治療所造成的口腔炎，有可能在第 2-3 週左右開始，於治療晚期達最高峰。

口腔黏膜炎症狀有口乾、口臭、發炎疼痛等，嚴重的會出現口腔或口咽部位黏膜破損或潰瘍、出血、味覺改變、吞嚥及說話困難等情形，如不注意可能會藉由傷口引起全身性的感染，甚至威脅到生命。

### 口腔黏膜炎照護的重要性

嚴重的口腔黏膜炎會影響食慾，導致營養攝取減少，甚至有可能會因此而降低化學藥物的劑量或延後放射線治療，導致延誤治療或中斷。臨床研究證實，良好的口腔照護，可以有效預防口腔黏膜損傷或避免其惡化，所以維持口腔清潔是非常重要的。口腔照護主要目的是在維持整個口腔黏膜及嘴唇的清潔、柔軟、濕潤及完整，並能維持口腔衛生及預防感染。

### 罹患口腔黏膜炎的高危險群

並不是所有接受化學治療或放射線治療的病人都會有口腔黏膜炎的發生，但若您的身體營養狀況差，平日又有抽菸、喝酒、嚼檳榔的習慣，或本身有口腔疾病（牙周病、蛀牙）、血液疾病，骨髓、腎、肝功能異常者，有可能會比一般人容易有口腔黏膜炎的發生。

此外，當您有接受容易導致口腔癌的化學藥物、高劑量或密集性的化學治療、合併頭頸部放射線治療，或治療中發生骨髓功能低下者，也有可能比一般人更容易有口腔黏膜炎的發生。

## 口腔黏膜炎等級

口腔炎等級	症狀
第1級	口腔黏膜發紅。症狀輕微，可正常飲食。
第2級	口腔黏膜有小塊潰瘍。有症狀，需改變食物以利進食及吞嚥（可進食溫和軟質飲食）。
第3級	潰瘍或口腔黏膜若有輕微外傷會有出血情形。有症狀且無法正常進食，只能攝取水分。
第4級	有壞死性組織或自發性出血。症狀威脅到生命。

## 預防口腔黏膜炎發生的自我照護

- 1.養成自我檢查口腔的習慣，如有紅、腫、潰瘍或牙齦出血，應主動告知醫護人員。
- 2.進食後30分鐘內清潔口腔，使用軟毛牙刷或口腔清潔棒(泡棉材質製)刷牙，使用前用熱水浸泡，使用後牙刷需放在陰涼乾燥的地方，一天二次，每次刷牙時間至少90秒。
- 3.假牙配戴正確和舒適，過鬆、過緊都會造成黏膜的損傷。三餐飯後取下假牙清潔，有配戴矯正器者則需與牙科醫生討論是否繼續矯正治療，使用假牙時間不宜太長，建議每天至少讓牙齦休息8小時。
- 4.血小板大於5萬，建議一天以牙線清潔一次。
- 5.每次刷牙或使用牙線之後漱口30秒再吐掉，漱口水使用不含有酒精刺激性的，或生理食鹽水、小蘇打水(可降低口中的酸性)。漱口後可用護唇膏保持嘴唇的濕潤。
- 6.攝取充足的水分，每日宜攝取3000 CC 的水分以維持口腔濕潤。
- 7.食物的溫度適中，避免刺激性食物(酸、粗糙、熱、辣)。
- 8.不抽煙、喝酒。
- 9.維持均衡飲食

## 如果發生口腔黏膜炎怎麼辦

如果您因口腔黏膜炎而影響進食或造成疼痛時，請依循醫護人員的指導照顧自己的口腔。每人不同的口腔黏膜炎症狀及嚴重等級，需要不同的飲食調整及照護注意事項。若口腔黏膜炎的情形惡化，嚴重潰瘍或疼痛、發燒大於38°C，可能已經感染需就醫治療，請您儘快與主治醫師聯絡或返回本院急診室就醫。(急診室提供24小時緊急病人之服務)。