

# 認識口腔黏膜炎

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 定義

口腔黏膜炎特別指經由化學藥物治療和放射線治療後所引起的口腔黏膜潰瘍及發炎反應，是一種很常見的化學藥物治療和放射線治療後引起的併發症。

口腔潰瘍的分級

等 級	症 狀
第 0 級	無症狀
第 1 級	紅、腫、痛、無潰瘍
第 2 級	紅、腫、潰瘍(多處小潰瘍或白斑，範圍<25%) 可吃固體的食物
第 3 級	紅、腫、潰瘍(融合性大潰瘍或白斑，範圍25~50%)，只能吃流質食物
第 4 級	出血性潰瘍範圍>50%，無法由口腔進食

## ■ 口腔潰瘍圖片

第二級



第三級



## ■ 臨床症狀

- 口腔黏膜乾燥且紅腫熱。
- 唾液分泌粘稠且減少。
- 舌苔多且厚。
- 咀嚼及吞嚥困難且疼痛。
- 味覺改變。
- 口腔或黏膜潰瘍。

## ■ 口腔黏膜檢查

每日檢查口腔黏膜，包括嘴唇、嘴角、內頰上、下、顎（懸雍垂）、牙齦及舌頭部位有無紅、腫、潰瘍、白斑、口乾、舌苔味覺、吞嚥進食情況，並正確紀錄。

## ■ 飲食建議

- 補充足夠的營養，進食高蛋白食物，如：魚、肉、蛋、奶類、鮮奶酪和炒蛋。
- 避免刺激性因子，如：抽煙、喝酒、含酒精性、口味重的食品、過酸及含香料的食物，避免粗糙堅硬及煎、炸、烤、辛辣食物，酸性水果食物（葡萄柚、檸檬、柳橙、柑橘類、蕃茄及酸葡萄等），以避免因刺激性食物造成疼痛加劇，可食用非酸性水果（香蕉、芒果、瓜類、水蜜桃）。
- 食用較乾的食物時可以先喝湯、牛奶、茶，潤濕後再進食，保持口腔濕潤。
- 少量多餐，三餐中間可準備高熱量、高蛋白質點心及飲料。
- 口腔黏膜炎的病人在刷牙前建議病人先口含冰水，可達疼痛程度之減緩及潤濕之作用，平時亦可口含水或冰塊以減緩疼痛。
- 口腔黏膜若紅腫時，應盡量避免進食高溫食物，多採軟質（例如：豆花、愛玉、蒸蛋、布丁、仙草蜜）。湯類可苟欠較易吞嚥，另外可吃混合肉、麵粉、青菜切碎的食物，如丸子、獅子頭、包子、餃子、麵條、蒸蛋、豆腐、果凍、布丁及冰淇淋等。

- 口腔黏膜若潰瘍時，食物盡量做成半流質或流質的形式（避免疼痛）。
- 口腔潰瘍時可用吸管吸食液體，較易吞下；口乾時可多食用含液體較多的食物及水果。
- 食物切丁。
- 適當補充維生素。
- 若是口腔潰瘍嚴重者，可在醫護人員評估下放置鼻胃管，可提供營養及水份補充。
- 醫師視情況予漱口水、口內藥膏、噴劑及止痛藥使用。

## ■ 口腔清潔照護方法

- 使用不含酒精漱口水或生理食鹽水漱口。早上起床、三餐飯後及睡前使用牙線剔牙、軟毛牙刷刷牙及漱口。
- 口腔黏膜若出現紅、腫、潰瘍，建議每二至四個小時使用牙線剔牙並刷牙、漱口。
- 每天至少一次使用鏡子及手電筒的燈光自我檢查口腔黏膜。
- 養成自我檢查口腔的習慣，如有紅、腫、潰瘍或牙齦出血，應通知醫護人員。
- 避免口腔乾燥。若有嘴唇乾燥情形，可以凡士林或護唇膏來護理。

- 可以使用冷開水、茶葉水或不含酒精漱口水漱口，除了減少口腔異味，並可維持口腔清潔。
- 舌頭也要使用牙刷清潔，以去除細菌和減去異味。
- 如果頻繁的口乾或唾液減少，可以咀嚼非刺激性、無糖口香糖、甘草片或口含碎冰塊。
- 戴假牙者：
  - ◆ 在每次執行口腔照顧時必須拔除假牙。
  - ◆ 每天用清水浸泡假牙。
  - ◆ 避免在治療前、期間和剛治療後穿戴不合適的假牙。
- 當口腔破損時，若有活動式假牙時請先取下，至破皮癒合後再裝上。
- 有放置鼻胃管者，仍要執行口腔清潔。
- 執行口腔照護技術前後需洗手。
- 勿清除口腔內結痂傷口，以避免出血情形。

## ■ 潔牙設備

- 使用軟毛牙刷、無蠟牙線、不含酒精漱口水或生理食鹽水，並每3個月更換新牙刷。
- 軟毛牙刷使用前，先浸泡溫水5分鐘。

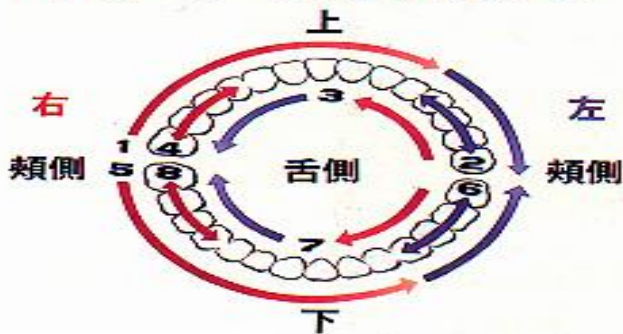
## ■ 刷牙方式：採貝氏刷牙法（Bass Method）

■ 牙刷的握法：正確握法如下圖拇指在前。

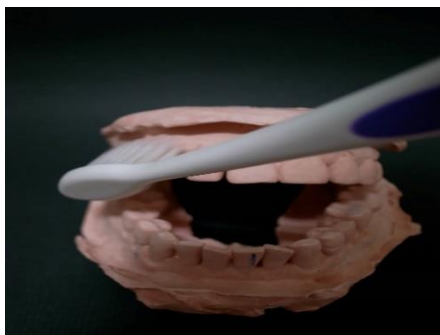


■ 刷牙順序：刷牙順序口訣--右邊開始，右邊結束。

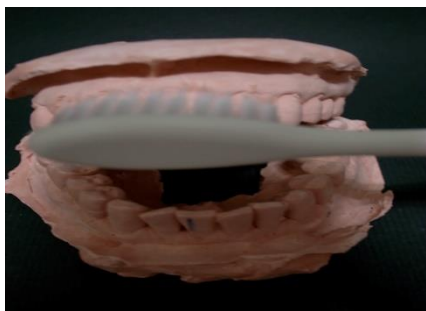
## 刷牙的順序



1. 由右上頰側開始，刷毛與齒面成  $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷。



2. 刷上排前牙。



3. 刷左上頰側。



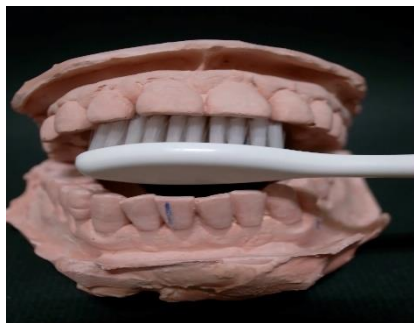
4. 刷左上咬合面，也是兩顆兩顆來回刷。



5. 刷左上舌側。

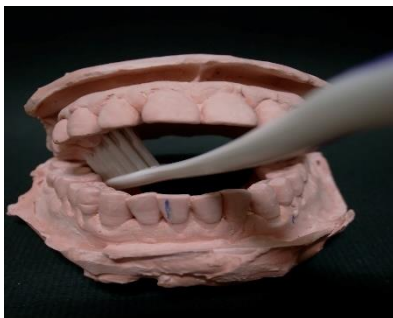


6. 刷上排前牙舌側。





7. 刷右上舌側請用左手。



8. 刷右上咬合面。到此，刷牙是由右邊開始，也在右邊結束。



9. 用同樣的方法及順序，刷下排牙齒。由右下頰側開始。



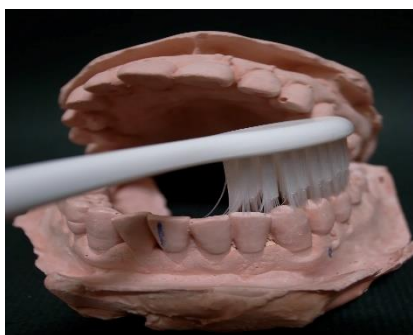
10. 刷下排前牙外側。



11. 刷左下頰側。



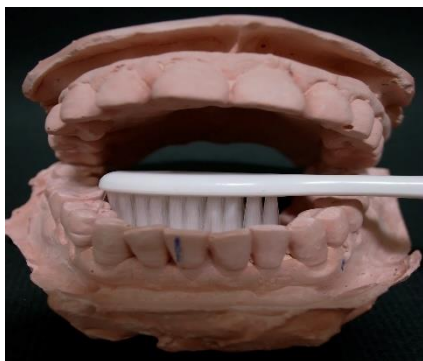
12. 刷左下咬合面。



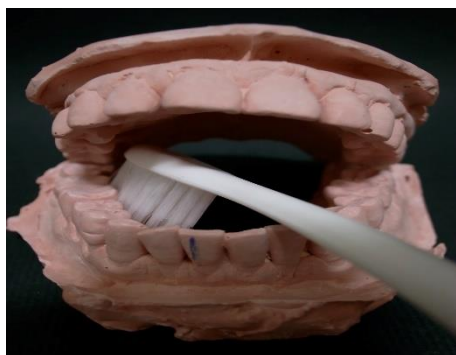
13. 刷左下舌側。



14. 刷下排前牙舌側。



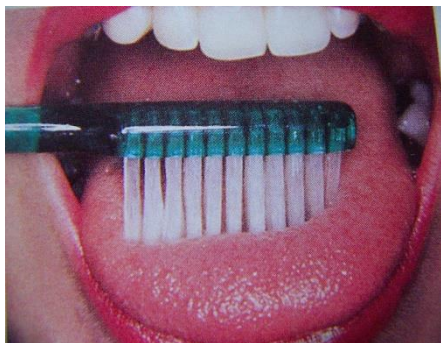
15. 刷右下舌側，請用左手。



16. 刷右下咬合面。



17. 刷牙完記得刷洗舌頭。



## ■ 牙線的使用

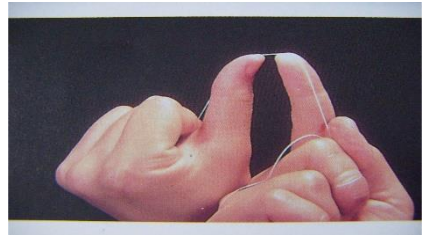
- 牙線的功能：牙齒的鄰接面（牙齒與牙齒之間的面）因牙刷刷不到，可以用牙線把鄰接面的牙菌斑「刮」下來，及把塞在牙縫的食物清出來。

## ■牙線的分類：

- ◆無臘牙線：較易聽到嘎吱摩擦聲，但可幫助去除食物碎粒，讓牙齒乾淨，將細菌垢片移動，破壞和去除這些細菌群。
- ◆有臘牙線：無法破壞和去除這些細菌群。因此不能用來把鄰接面的牙菌斑刮除，刮牙齒的表面。

## ■牙線的操作：

1. 截取約 45 公分長的牙線，約手臂長的牙線。
2. 牙線的一端纏繞在一手的中指第二指節，約兩三圈，可固定牙線即可。然後在距離約 25 公分的地方，再將牙線纏繞在另一手的中指第二指節上面兩三圈。
3. 手指頭一握緊拳心，即可把牙線繃緊。
4. 翻轉兩手，使掌心向外，同時伸直兩手拇指與食指，使它們呈一直角四方型，同時拇指輕輕接觸並與牙線平行，這便是牙線在兩中指間的適當長，同時這也是操作牙線的基本手勢。



5. 一隻手的拇指與另

一手的食指一起繃緊牙線，通過手指頭多肉的地方牙線在二手指頭間約一公分，同時此二手指為打直的，指甲對指甲。

6. 把牙線帶進牙縫，並沿著牙齒表面滑進牙齒與牙齦交接的縫內，遇到自然阻力為止。
7. 將牙線緊繃牙齒表面，並上下移動刮牙齒的表面，直到聽到「嘎吱」聲為止。



8. 牙線刮牙面時，要繃緊牙齒的表面，使牙線略成「C」型。使牙線的接觸面積能涵蓋整個鄰接面。
9. 刮下排門牙的鄰接面時，食指改為由上往下的姿勢，此時的要領為食指的手臂要抬高。食指在內、拇指在外，同時上下運動。



## ■ 口腔黏膜炎常見問題之問與答

Q1：黏膜會破多久（何時會好）？

A1：開始的表現通常無症狀的口腔黏膜紅腫，之後進展成白色疼痛性的斑塊，一般需要 16 天才能達到癒合期。

Q2：可以吃些什麼促進黏膜癒合？

A2：補充足夠的營養進食高蛋白食物，如：魚、肉、蛋、奶類、鮮奶酪；適當補充維生素。

Q3：什麼方法可減少嘴破的發生？

A3：注意口腔衛生清潔習慣、每天至少一次自我檢視口腔黏膜，每半年口腔牙齒檢查；補充足夠的營養進食高蛋白食物、適當補充維生素；充足睡眠習慣、勿熬夜。

Q4：可用什麼漱口水？

A4：使用不含酒精漱口水、生理食鹽水或煮過的開水漱口。

Q5：打化療時大約多久會產生口腔黏膜炎？

A5：某些化療藥物會造成口腔黏膜上皮細胞受損，常在使用化療藥物 5-10 天內發生。（通常發生時間在化學治療開始的 5~10 天之後，持續大約 7~14 天才會逐漸癒合）。

Q6：口腔內結痂傷口是否要清除？

A6：結痂傷口不用清除，因為要避免口腔黏膜再度出血。

Q7：口腔出現異味增加漱口的次數就可以改善了嗎？

A7：口腔出現異味是因為牙周病所造成，所以若口腔出現異味要先去看牙科了解原因。

Q8：剔牙也可以教導病人使用牙籤？

A8：不可用牙籤剔牙，因為會造成牙齦及牙床受傷流血，故建議使用牙線。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5271-5273

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2051-2053

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8121-8123

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AA000.342.2023.06 六修