

口腔黏膜炎之預防與照護

口腔黏膜炎是化學治療或放射線治療常見的副作用之一，其發生的原因主要是因為化學治療或放射線治療會破壞快速生長的細胞，例如口腔黏膜細胞，而影響的部位為牙齒、牙齦、嘴唇到咽喉的黏膜，以及口水的分泌。口腔潰瘍造成的疼痛及不適會減低食慾、降低營養之攝取外，也增加感染的危險性，因此口腔潰瘍照護是非常重要的。

一、如何預防口腔黏膜炎的發生：

口腔黏膜炎可能發生於化學治療後 4-7 天，於第 7-14 天最為嚴重，建議於接受化學治療期間可每日自我檢查口腔黏膜的完整性，以達早期發現早期護理，自我檢查方式如下：

(1) 檢查方式：每日至少二次以筆燈及鏡子進行口腔自我檢查，包含嘴唇及舌頭。

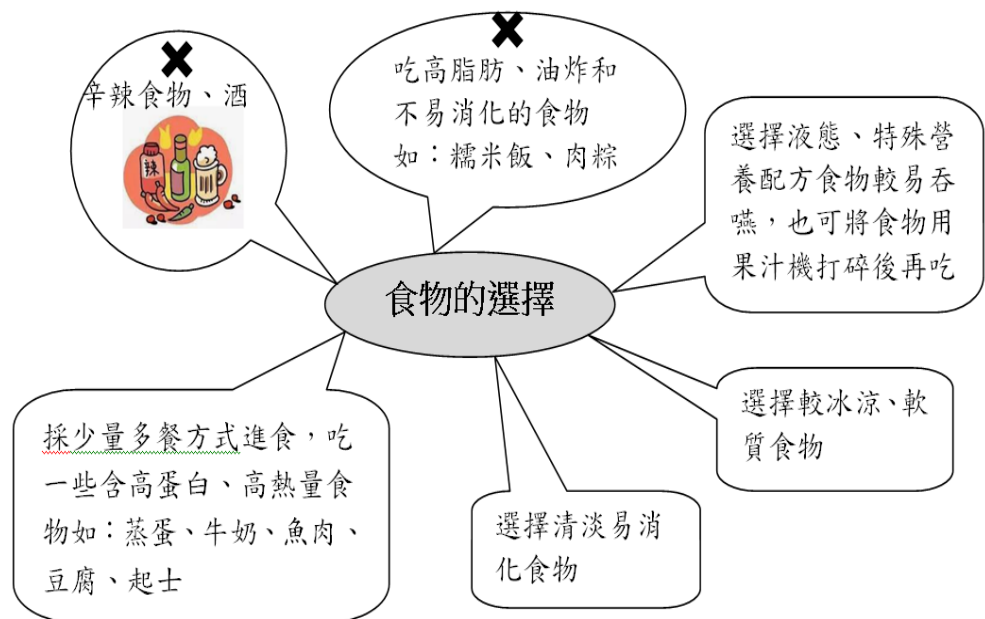
(2) 平日口腔護理：

<p>①使用軟毛刷刷牙清潔牙齒</p> 	<p>②每天移除假牙二次，並使用生理食鹽水清潔假牙</p> 	<p>③使用水溶性護唇膏滋潤嘴唇</p> 
<p>④使用不含酒精成分漱口水</p> 	<p>⑤可使用口含冰塊或冰水預防口腔黏膜炎的發生</p> 	

二、口腔黏膜炎發生時的處理方法：

<p>①多喝水：除非醫師有請你限制每日的喝水量，否則每日多喝水以維持口腔黏膜濕潤</p> 	<p>②使用碎冰塊、冰棒或是冰敷以緩解輕微的口腔疼痛。</p> 	<p>③可用 0.9%生理食鹽水漱口，以軟毛牙刷或口腔棉棒取代進行口腔清潔。</p> 
<p>④進餐前 10~20 分用止痛劑漱口水減輕進食引起的疼痛</p> 	<p>⑤常以溫或冷開水漱口</p> 	<p>⑥使用醫師開立之漱劑及藥膏</p> 

三、食物選擇



本衛教資訊經血液腫瘤科醫師檢視

聲明：所有衛教內容僅供參考，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！

護理部 製