



口腔黏膜炎護理指導

1998.07 制定
2022.11 修訂

口腔黏膜炎是指口腔和咽喉黏膜出現發紅、潰瘍或出血的症狀與反應，可能是因疾病或治療所引起，常見原因為病人接受化學治療、放射線治療或放射線治療合併化學治療。口腔黏膜炎會造成病人嚴重的不適，使病人感到疼痛，對吞嚥、吃飯、說話、口腔照護和生活品質均有極大的影響。

一、口腔護理目的

施行化學治療1~2週或放射線治療2~3週後會出現口腔黏膜紅腫、潰瘍甚至出血等症狀，故保持良好的口腔清潔可減少口臭、緩解不適及疼痛，並預防感染。

二、用物準備：鏡子、手電筒、棉枝。

三、檢查口腔方法

- (一) 面對鏡子，用手電筒照嘴巴，觀察牙齦、上下顎、舌頭、兩頰、後咽、雙唇內側，是否有發紅、白斑或傷口。
- (二) 若有用棉枝清洗不掉的白斑，勿大力試圖清除，因可能是細菌或黴菌感染，需立即通知醫護人員。

四、依口腔黏膜分級護理

黏膜分級	第一級 無症狀或輕微症狀；不需要治療	第二級 中等程度疼痛或潰瘍；不影響由口進食；飲食調整後可進食	第三級 嚴重疼痛；影響由口進食	第四級 危及生命；需緊急醫療處置
用物選擇				
牙刷	軟毛牙刷	軟毛牙刷(若出血>2分鐘勿用) 或 海綿棒		棉棒
牙膏	不用含顆粒、氟的中性牙膏	建議使用漱口水清潔口腔		
牙線	一天一次	不可		
漱口水	中性漱口水，避免含酒精			
清潔頻率	2~4次/天，進食後	1~2小時一次		
假牙	可戴	不可戴		

(一) 刷牙時間：早上起床、睡覺前和進食後，在嘴巴不會痛的情形下一天至少2次。

(二) 刷牙方法：上排牙齒由上往下刷，下排牙齒由下往上刷，每個牙齒、

牙縫、牙齦及牙缺面都要刷洗，每次刷洗2-3顆牙齒，牙齒內側面步驟同上，且每次刷牙至少要90秒。

- (三) 牙刷使用前可先泡30分鐘溫開水，以軟化刷毛，使用後自然風乾，軟毛牙刷至少1個月更換一次，並避免使用電動牙刷，造成牙齦傷害。
- (四) 牙膏：使用不含顆粒，含氟的中性牙膏，因調味物質會刺激牙齦。
- (五) 牙線：若血小板大於50000/uL時，建議每天可使用牙線清潔牙齒一次。
- (六) 清洗舌苔：用軟毛或海綿牙刷清洗，一天兩次，可有效降低口腔中菌叢聚集，若舌苔較厚可沾稀釋的3%雙氧水、蘇打水清洗舌頭，或口含鳳梨片去除舌苔。
- (七) 漱口次數：每四小時及進食前後漱口。如果口腔潰瘍嚴重，需每2小時依醫生指示使用漱口水執行口腔清潔，可使用室溫或冰涼的漱口水漱口，每次至少要30秒，避免使用含有酒精成份的漱口水，因含有酒精易使口腔黏膜乾燥。
- (八) 假牙護理：行口腔清潔時將假牙移除，每次進食後及睡前要刷洗假牙，戴之前需浸於中性漱口液，且至少讓牙齦休息八小時。
- (九) 嘴唇護理：使用水溶性護唇膏滋潤嘴唇。

四、漱口水（避免含酒精成分）、藥膏、藥粉使用方法

(一) 漱口水的種類及泡製方法：

1. 蘇打水或生理食鹽水：蘇打粉+鹽巴各一茶匙+100C.C.的開水。可使口腔內維持鹼性，減少口內真菌類的聚集。
2. 寶馬生：請依藥物說明書上指示使用，必要時請依醫囑稀釋。
3. 稀釋優碘漱口水：請依醫囑稀釋或使用必達定優碘漱口液。
4. 稀釋的3%雙氧水：1C.C.的3%雙氧水+5C.C.的開水。
5. 其他：茶葉水可去除口臭，甘草水、維他命C發泡錠可預防口乾，檸檬水可促進唾液分泌。
6. 牙齦護理膏：請依醫生指示使用，可預防牙齦發炎、出血。

(二) 口內膏或潰瘍藥粉：每次塗抹藥物前須清潔嘴巴，再塗抹或噴拭。

(三) 抗黴菌藥物：加水約30-50C.C.稀釋，含漱5分鐘後吞下。

五、疼痛護理

可依醫師處方使用止痛藥，或在漱口水中加止痛藥水，於吃東西或清洗嘴巴前10-15分鐘先含漱，以減輕疼痛不適。

六、日常生活注意事項

- (一) 禁止菸、酒、檳榔及辛辣刺激性食物，並避免粗糙、較硬、油炸及熱燙食。
- (二) 在沒有禁忌下每天喝2000~3000 C.C.的水，及咀嚼無糖口香糖或食物(蘋果、胡蘿蔔、芹菜)、口含糖果，刺激唾液形成，減緩口乾不適。
- (三) 多攝取高蛋白、高熱量軟質或流質食物，如肉類、牛奶、布丁、冰淇淋等，或請醫護人員安排照會營養師來訂定適當的飲食計畫。
- (四) 病人對苦味敏感度會增加，可避免苦瓜、芥菜，可以檸檬或糖增加食物風味。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311，諮詢時間：週一至週五上午9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康