

口腔黏膜炎照護指導

◆ 口腔黏膜炎係指化學及放射線治療所導致的口腔或口咽部位黏膜有發炎反應及潰瘍損傷等狀況。於治療期間須執行口腔自我檢查及口腔護理等措施，來預防或避免口腔黏膜炎。

◆ 口腔黏膜炎症狀為口腔疼痛、紅腫、潰瘍、白斑、極度乾燥、進食或吞嚥困難及出血情形等，可能發生在化學治療後 4-7 天，並於 7-14 天達高峰；而放射線治療所致的口腔黏膜炎，第 2-3 週開始，於治療晚期達最高峰。

◆ 如何執行口腔自我檢查：

治療期間每天觀察 1~2 次，檢查前先將雙手洗乾淨，使用手電筒及鏡子自我檢查口腔內上下頷、內頰和牙齦、嘴唇、及舌頭等部位觀察有無紅腫、潰瘍或白斑之情形。

◆ 口腔護理包括以下方法：

1. 使用牙線：

一天一次，有蠟或無蠟都可以。但若發生牙齦疼痛，出血超過 2 分鐘以上，或血小板低於 50,000/u1 則不建議使用線，可以使用指頭包裹紗布或用海綿棒沾漱口水來清潔牙齒。

2. 刷牙：

一天 2~4 次使用軟毛牙刷刷牙，一次至少 90 秒鐘，使用前先將牙刷以溫水洗泡 30 分鐘軟化刷毛，並使用不含顆粒之含氟的中性牙膏刷牙。每次使用後讓牙刷自然乾燥，並至少一個月更換牙刷一次。不可使用電動牙刷，避免造成牙齦受傷。

3. 漱口：

可以保持口腔濕潤，並藉由將食物殘渣移除，保持口腔清潔。使用不含酒精成份之漱口水，如生理食鹽水(N/S)等中性漱口水，可在刷牙或使用牙線清潔後每天四次，每次約 15cc，至少 30 秒，然後吐掉。

如您對口腔黏膜炎照護指導
內容瞭解請簽名

病患或家屬簽章 _____ 日期 _____

4. 嘴唇護理：

在每次口腔護理或需要時，使用水溶性護唇膏滋潤嘴唇，保持口腔溼潤。

5. 假牙護理：

於執行口腔清潔時將假牙移除，每次吃完東西及睡前需清潔假牙，每次戴之前需浸泡假牙於漱口液中。假牙使用時間不宜太長，建議至少讓牙齦休息 8 小時。

◆若您有口腔疼痛/紅斑合併潰瘍及影響進食情形時，除了基本口腔清潔外，需要再注意以下內容：

1. 規律進行口腔黏膜評估，至少一天三次，暫時不戴假牙直到症狀改善。
2. 白天清醒時，可 1-2 小時漱口一次，夜間則 4 小時一次，若症狀加劇則可增加漱口次數。

◆居家注意事項：

1. 化療期間每日作口腔護理，並每天自我檢查口腔 1~2 次。
2. 避免抽菸、喝酒及刺激性食物（酸性、粗造、熱食及辣的食物），可選擇冰淇淋及軟質食物。
3. 若有以下情形，應連絡本院醫護人員：
 - (1) 疼痛無法進食或吞嚥。
 - (2) 口腔出現白斑、發紅、腐臭味或體溫 $>38^{\circ}\text{C}$ ，可能表示有感染發生。
 - (3) 牙齦、口腔出血持續 2 分鐘以上。