

化學治療之副作用-口腔炎

一、有關口腔炎

當接受化學治療時，可能導致口腔發炎，醫師會開立藥物減輕疼痛。下列幾點將可以協助您預防口腔的疼痛問題。

二、罹患口腔炎之高危險群

不一定是接受化療的病人才容易發生，身體營養狀況不良、酗酒、抽菸、嚼檳榔或本身口腔黏膜有疾病者(蛀牙、牙周病)、免疫功能差等都比一般人更容易罹患口腔炎。

三、注意事項

- 1.注重口腔保健，維持口腔清潔，避免感染正確使用牙刷及牙線。
選擇軟毛牙刷，使用前先用熱水浸泡 5-10 分鐘，若有黏膜受損可使用棉籤及漱口水清潔口腔(可選用 0.9%生理食鹽水或不含酒精性漱口水)。
- 2.每次吃完食物後，需清潔口腔，並每 2~4 小時，用餐後 30 分鐘內漱口一次，可用手指纏繞紗布清洗舌頭。
- 3.若有假牙，建議每天移除假牙 2 次，使用生理食鹽水清潔假牙。
- 4.使用油性無色護唇膏或凡士林滋潤嘴唇，保持濕潤。
- 5.避免攝取刺激性食物、抽菸或喝酒導致口腔炎發生或惡化。
- 6.口腔沒有潰瘍情形，給予化療藥物前 5 分鐘開始口含碎冰塊，持續 20-30 分鐘可以預防口腔炎發生。
- 7.口腔潰瘍時可用食鹽水或茶水漱口，以軟毛牙刷或棉枝清潔口腔，勿用手或不清潔物品觸摸潰瘍處。
- 8.口腔潰瘍、疼痛會影響進食，可攝取涼而軟，不帶酸味的食物，如蛋糕、冰淇淋、蒸蛋、清蒸魚等。
- 9.大量飲水，每天攝取 2000cc 以上水份為原則。
- 10.可以口含一些不太甜的糖果，以增加唾液分泌。
- 11.食用餅乾、土司等乾性食物可加入咖啡、牛奶或湯沾濕後食用。
- 12.可以將食物搗碎食用以利吞嚥，或者可以將流質營養品製成冰塊，以去改善營養狀況。

- 13.避免較酸的果汁或食物，如:番茄、柳丁或葡萄柚等。可以吃比較不刺激的食物，如:桃子、杏仁、豆類等。
- 14.口腔自我檢查：利用刷牙時對著鏡子做口腔自我檢查，觀察有無潰瘍情形，用棉棒檢查，觀察重點包括:口腔黏膜改變，如變白、紅、褐或黑，若這些顏色無法抹去，則應當注意。
- 15.有關營養品、漱口水或牙齦膏等用品，可至本院癌症中心諮詢。

參考資料：

柯博升、蕭吉晃（2022）。希望之路－面對化學治療。台北：中華民國癌症希望協會。

諮詢電話02-26723456轉6459

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院