

化學治療之副作用-口腔黏膜保健

一、目的

口腔黏膜為脆弱的上皮細胞，在化學治療療程後的 2 週內，常引起口腔黏膜潰瘍的副作用。當口腔黏膜破損，會造成多方面影響，如：疼痛、無法進食、營養攝取不足、說話困難...等，嚴重者可能會中斷或延後療程。提供有效及完善的口腔照護，有助維持口腔正常功能，降低併發症，預防化學治療的傷害，間接改善營養狀況，提升生活品質。

二、口腔自我保健方法

- 1.評估方法：每日兩次在鏡子前，使用滅菌棉花棒及手電筒照光檢查嘴唇、舌頭、兩頰、黏膜、牙齒或假牙、牙齦、唾液、吞嚥等，是否有乾燥或異常(如：白斑、潰瘍、傷口及出血)。
- 2.白斑可使用滅菌棉花棒擦拭，無法清除可能有感染，應就醫。
- 3.每天起床、睡前及每餐後，執行口腔清潔，每次至少 90 秒，牙刷應保持乾燥並放置乾淨通風處。
- 4.建議口腔照護頻率如下：
 - ◎預防口腔炎：每 8 小時及需要時執行。
 - ◎輕度口腔炎：每 4 小時。
 - ◎中至重度口腔炎：每 1-2 小時。
- 5.多喝開水增加口腔內的濕潤度，每天需攝取至少 2000ml。也可使用親水性護脣膏或蘆薈成份的潤滑膏，保持嘴唇及口腔濕潤。
- 6.避免刺激性食物，如：辛辣或粗糙的食物，可選擇冰涼或軟質食物，如：蘋果泥。
- 7.若有口乾或噁心感的不適症狀，可用口含冰塊、吃冰棒，需先用常溫開水沖過，減少黏膜受刺激，或冰敷來減輕，也可在食物拌入湯汁，增加濕潤度，方便吞嚥。
- 8.不抽菸、喝酒或嚼檳榔。
- 9.避免用手指或牙籤挖除牙縫殘渣，以防感染。
- 10.無法自行刷牙漱口，可用食鹽水來進行口腔清潔。

- 11.口腔若有潰瘍，於清潔後，塗抹醫師開立的口內膏或藥粉。
- 12.有活動假牙者，建議每天移除假牙 2 次，使用生理食鹽水清潔。
- 13.至少每週測量 1 次體重，提早發現營養問題。
- 14.選擇適當的口腔清潔用具：
 - ◎避免選用電動牙刷，採用軟毛或兒童牙刷，建議每月更換，使用前可用溫水浸泡 5-10 鐘軟化刷毛，以減少口腔黏膜的磨損。
 - ◎避免選用含顆粒性質牙膏，採用含氟牙膏，減少蛀牙發生。
 - ◎勿使用酒精成份的漱口水，選擇無刺激性溶液，每次漱口 30 秒，如：生理食鹽水、稀釋過的優點溶液、小蘇打水、生理食鹽水加小蘇打混合水，於刷牙或平時吃完東西後使用。
 - ◎當嗜中性白血球低於 1000 個、血小板低於 50000 個、牙齦腫痛或潰瘍，禁止使用牙線；請選用口腔海綿潔牙棒代替牙刷，避免造成出血不適。

參考資料:

台灣癌症防治網(2020年02月14日)・取至<http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=3535%20http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=3017>

諮詢電話02-26723456轉6660

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院