

# 口乾症

## 口腔常潰爛!味覺改變!有灼熱感!

口乾症表示沒有足夠的唾液(口水)保持嘴巴的濕潤。每個人偶爾都會有口腔乾燥的情形，尤其是緊張、生氣或有壓力時。但若您隨時或大部分時間都有口乾的情形，就會感覺不舒服，而且會導致更嚴重的健康問題，或顯示可能有更嚴重的病症存在。這是因為唾液的功用不只維持口腔的濕潤，還可以幫助食物的消化、防止蛀牙、藉由控制口中的細菌防止感染，以及讓您可以咀嚼與吞嚥。

### 1. 如何知道自己有口乾症?

每個人偶爾都會感到口腔乾燥，只有在這種感覺持續存在時，才可能是唾液的產生出現問題。口乾症的症狀包括：

- 口腔中有乾、黏的感覺
- 吞嚥困難
- 舌頭有燒灼感
- 喉嚨乾
- 經常有口臭
- 味覺降低或感覺口中有金屬味
- 嘴唇裂
- 口腔潰瘍
- 咀嚼/說話困難

### 2. 哪些患者容易會有口腔黏膜或舌頭不舒服感覺?

- (1) 某些藥物 — 超過 400 種藥物可以引發口乾症，包括抗組織胺、去充血劑、止痛劑、利尿劑、高血壓、糖尿病、心臟病、憂鬱症藥物及長期服用類固醇藥物。
- (2) 疾病 — 例如：糖尿病、何杰金氏症、帕金森氏症、愛滋病與修格蘭氏症候群(Sjögren's syndrome)、甲狀腺功能障礙、腎上腺功能不全等，都可能導致口腔乾燥。
- (3) 放射線治療 — 若頭頸部在癌症治療期間暴露於放射線，唾液腺就可能被破壞。唾液可能部或部分、永久性或暫時性喪失。
- (4) 化學治療 — 用於治療癌症的藥物會讓唾液變黏稠，而讓口腔感覺乾燥。
- (5) 更年期 — 荷爾蒙量改變會影響唾液腺，常會讓更年期或更年期後的婦女持續感覺口腔乾燥。
- (6) 抽菸 — 許多經常抽煙斗、雪茄或香菸的人，或長期吃檳榔的人都會出現口腔乾燥情形。
- (7) 神經損傷 — 如顏面神經、舌咽神經、三叉神經損傷。
- (8) 維生素缺乏 — 維生素 A、B2、B12。

(9) 局部原因一如舌炎、舌黴菌病。

(10) 不明原因性，短暫性的免疫降低:如感冒、皰疹感染、工作壓力大、讀書壓力大、睡眠不足等。

(11) 身體機能開始退化的年長老人。

(12) 長期臥床的病人，或停經的年長婦女，或年長男性。

(13) 舌頭血流量和全身血壓對味覺變化也有很大影響。

(14) 鋅缺乏或汞鉛銅等中毒所引起。

(15) 其他原因。

### 3. 口乾症如何治療?

若口乾症的病因無法消除，或在它消除之前，有許多其他方法可用來回復口腔的濕潤。牙醫師可能會建議使用口腔濕潤劑，例如人工唾液。以專門用於治療口腔乾燥的漱口液配方漱口，也可能紓解症狀；現今沒有特效藥來治療口腔內黏膜或舌頭的不舒服感覺，只有輔助性的治療來降低患者的不舒服感。例如：

- (1) 需先由口腔外科專科醫師加以診斷，評估可能是哪些原因造成口腔黏膜或舌頭的不舒服。
- (2) 無特效藥來治療味覺的改變。味覺是混合而成的一種綜合感覺，隨著年齡老化，腦部血流供應不足，腦細胞發生退化，使味覺功能下降，致使老年人的食慾減退。
- (3) 補充綜合維他命 B 群或多喝原汁果汁，或補充一些微量元素。
- (4) 維持口腔內濕潤度，口腔乾燥會使症狀更加惡化。喝水無法維持口腔內濕潤，必須嘴巴內含水(酸梅水或檸檬水) 5 分鐘後再吞下去，隨時重複此動作。睡覺時戴口罩可降低口乾機會。
- (5) 可服用一些止痛劑來緩解神經痛。
- (6) 可諮詢內科醫師是否調整口服藥物的劑量，以減少藥物副作用。
- (7) 停經的婦女科可諮詢婦產科醫師，檢查是否因女性賀爾蒙失調而造成口腔的併發症。
- (8) 維持口腔清潔，口腔內愈骯髒，潰爛的傷口愈不易癒合。
- (9) 緩解生活上與工作上的壓力，再加上充足的睡眠，以增強免疫力並加速潰瘍傷口的癒合。
- (10) 當口腔同一位置的潰爛，超過兩星期沒有癒合，可能有惡化的現象，應及早做檢查。
- (11) 減少刺激性的食物或飲料及抽菸或喝酒，可改善口乾症狀。
- (12) 吃檳榔會造成口腔黏膜永久性的破壞，產生口腔內嚴重的不舒服。
- (13) 避免喝含咖啡因的飲料，例如咖啡、茶與某些汽水，它們都會引起口乾。
- (14) 嚼無糖口香糖或含無糖的硬糖果，刺激唾液分泌(若唾液腺還有一些功能)。

財團法人恩主公醫院 牙醫部

~關心您的健康~