



## 放射線治療的自我照顧－口腔黏膜炎

### 一、定義：

口腔黏膜炎特別指經由化學藥物治療和放射線治療後所引起的口腔黏膜潰瘍及發炎反應，是一種很常見的化學藥物治療和放射線治療後引起的併發症。

#### 臨床分級（WHO）

| 等級  | 症狀                                 |
|-----|------------------------------------|
| 第0級 | 無症狀                                |
| 第1級 | 紅、腫、痛、無潰瘍                          |
| 第2級 | 紅、腫、潰瘍（多處小潰瘍或白斑，範圍＜25%）；可吃固體的食物    |
| 第3級 | 紅、腫、潰瘍（融合性大潰瘍或白斑，範圍25~50%）：只能吃流質食物 |
| 第4級 | 出血性潰瘍範圍＞50%，無法由口腔進食                |

### 二、如何檢查嘴巴：

1. 準備用物：鏡子、小手電筒、棉枝。

2. 檢查方法：

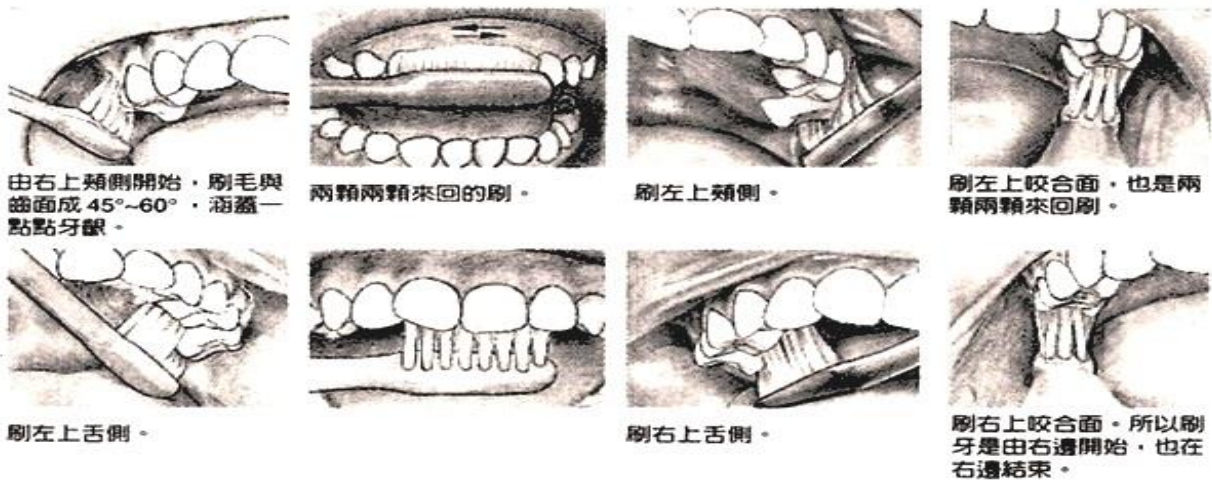
(1) 面對鏡子，用小手電筒照嘴巴，觀察牙齒、牙齦、上顎、舌頭、兩頰，是否有白斑、潰瘍或傷口。每天至少2次。

(2) 用棉枝接觸舌頭、兩頰可以觀察嘴巴乾燥情形。

(3) 如果有白斑，再接觸白斑看看可不可以清掉，如果清不掉可能是細菌或黴菌感染，需告訴醫生或護理師。

### 三、如何清潔牙齒：

1. 準備用物：軟毛牙刷、海綿牙刷。
2. 時間：在嘴巴不會痛的情形下一天至少2次，早上起床和睡覺前。
3. 方法：以貝氏刷牙法，每個牙齒、牙縫、牙齦、及牙缺面都要刷洗，每次刷洗3-4顆牙齒。



### 四、如何清洗舌苔：

用軟毛牙刷或海綿牙刷沾稀釋的3%雙氧水(1cc的3%雙氧水+5cc開水。未出現潰瘍時使用，可清除舌苔)清洗舌頭，或口含鳳梨片去舌苔。

### 五、我一天要漱口幾次：

一般一天6-8次，重點於吃東西前後。如果口腔潰瘍嚴重不能刷牙時，重點於早上起床、每次吃東西前後、睡覺前。

漱口水的選擇：以溫和的食鹽小蘇打漱口水為主，自行泡製方式為食用級小蘇打粉5公克(約1茶匙)加入100 c.c. 生理食鹽水。每次漱口至少含漱30秒然後吐掉；小蘇打粉可降低口中酸性，稀釋口腔堆積的口腔黏膜，減少口內真菌類的聚集。除非醫師指定，切勿使用市面上販售含有酒精成份之



漱口水，因易刺激口腔內敏感的組織。此外，也可選擇茶葉水(可去除口臭)或甘草水(可預防口乾)。

## 六、醫生開的漱口水、藥膏等要怎麼用？

1. 口內膠或消炎噴劑：清潔嘴巴後塗抹或噴拭在潰瘍或傷口上，下次塗抹或噴前記得先清潔嘴巴後再上藥。
2. 若口腔黏膜炎反應已達第二級以上：使用稀釋優碘漱口水(咖啡色的):100 c. c. 水溶性優碘+400cc的開水。出現潰瘍時使用，可預防感染。
3. Nystatin漱口粉：1顆加冷開水30 CC 稀釋，每口含漱至少30秒~1分鐘後吐掉。

## 七、我的嘴巴會痛怎麼辦：

醫生除了開口服止痛藥使用之外，若有需要，還有在漱口水中加麻醉藥水，在吃東西前或清洗嘴巴前5~10分鐘可以先含漱，以減輕疼痛不適，但須切記含漱5分鐘後進食前，先喝一口開水，不會發生噎到情形方可進食。泡製方法：先抽15cc的麻藥(2% Xylocaine)加入500cc生理食鹽水中；若此比例疼痛感無改善，可將剩餘5cc藥劑一併加入(仍需注意含漱後喝水是否會發生噎到的情形)。

## 八、飲食建議

1. 補充足夠的營養，進食高蛋白食物，如：魚、肉、蛋、奶類。
2. 避免刺激性因子，如：抽煙、喝酒、含酒精性、口味重的食品、過酸及含香料的食物，避免粗糙堅硬及煎、炸、烤、辛辣食物，酸性水果食物（葡萄柚、檸檬、柳橙、柑橘類、蕃茄及酸葡萄等），以避免因刺激性食物造成口腔疼痛加劇。



3. 食用較乾的食物時可以先喝湯、牛奶、茶潤濕後再進食，保持口腔濕潤。
4. 少量多餐，三餐中間可準備高熱量、高蛋白質點心及飲料。
5. 口腔黏膜炎的病患在刷牙前建議病患先口含冰水，可達疼痛程度之減緩及潤濕之作用，平時亦可口含水或冰塊以減緩疼痛。
6. 口腔黏膜若紅腫時，應盡量避免進食高溫食物，多採軟質(例如：豆花、愛玉、蒸蛋、布丁、仙草蜜)。湯類可勾芡較易吞嚥，另外可吃混合肉、麵粉、青菜切碎的食物，如丸子、獅子頭、包子、餃子、麵條、蒸蛋、豆腐、果凍、布丁及冰淇淋等。
7. 口腔黏膜若潰瘍時，食物盡量做成半流質或流質的形式(避免疼痛)。
8. 口腔潰瘍時可用吸管吸食液體，較易吞下；口乾時可多食用含液體較多的食物及水果。
9. 食物切丁。
10. 可食用非酸性水果(香蕉、芒果、瓜類、水蜜桃)。
11. 可適當補充維生素B群。

## 九、其他注意事項

1. 口腔黏膜炎開始的表現通常無症狀的口腔黏膜紅腫，之後進展成白色疼痛性的斑塊，一般需要等治療結束後約兩周才能達到癒合期。
2. 口腔內若有結痂傷口不用清除，因為要避免口腔黏膜再度出血。
3. 不可用牙籤剔牙，因為會造成牙齦及牙床受傷流血，故建議使用牙線。牙齒的鄰接面(牙齒與牙齒之間的面)因牙刷刷不到，可以用牙線把鄰接面的牙菌斑「刮」下來，及把塞在牙縫的食物清出來。(無臘牙



線，較易聽到吱嘎聲，可幫助去除食物碎粒，讓牙齒乾淨，將細菌垢片移動，破壞和去除這些細菌群。但有蠟的牙線無法破壞和去除這些細菌群。)

~聯絡電話：02-2672 3456 分機 6038 / 6039~