



簡易版衛教資訊：5-口腔黏膜炎(Oral mucositis)或嘴巴破

- 冰涼的液體可以緩解口腔潰瘍，但會加重牙痛。
- 每天刷牙、使用牙線和漱口至少兩次。
- 每天用溫水和 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽或小蘇打或漱口水漱口至少 4 次。
- 在口腔潰瘍痊癒前，建議應避免吃辛辣、油炸、太酸或太鹹味食物。
- 避免接觸口腔潰瘍處。

完整版衛教資訊：5-口腔黏膜炎(Oral mucositis)或嘴巴破

一、口腔黏膜炎定義：

口腔或口咽黏膜的急性炎症或潰瘍，而引起疼痛或不適，進而影響進食、吞嚥和說話，甚至可能導致感染[1]。

二、居家照護原則：

1、口腔衛生照護：

◆ 使用牙線時機：

- (1)每天至少使用一次牙線[1,2]。
- (2)如果出現以下情況，請不要使用牙線[1]：
 - 1)引起疼痛。
 - 2)牙齦出血，2分鐘後仍未停止。

◆ 刷牙：

- (1)使用小的、特別柔軟的尼龍刷的牙刷[1]。
- (2)每天刷2到4次[1,2]。
 - 1)用短的圓周運動或橫著刷的方式刷所有牙齒表面。
 - 2)舌頭從後往前刷。
- (3)刷牙應在進食後30分鐘內進行，每次至少2分鐘[1]。
- (4)每次使用後，用熱水將牙刷沖洗乾淨；讓其風乾[1]。
- (5)當牙刷毛不再豎直時，應更換牙刷[1]。
- (6)在下列情況下，使用牙刷更輕地刷牙：[1]
 - 1)刷牙導致不舒服。
 - 2)出現一些出血但在2分鐘內停止。
- (7)在下列情況下，不要使用牙刷：[1]
 - 1)即使使用止痛藥，刷牙時還疼痛。
 - 2)口腔黏膜的出血在2分鐘後仍未停止。
- (8)如果不能刷牙，用乾淨、濕潤的紗布或海棉棒清潔牙齒，同時用推薦的口腔沖洗液進行大量沖洗[1]。
- (9)如果有口腔感染，在感染解決後使用新的牙刷[1]。
- (10)口腔護理，除了刷牙之外，還需進行舌苔清潔，可使用舌苔刷等輔助工具，以有效減少念珠菌的感染[3]。

◆**漱口/口腔沖洗劑時機：**

- (1) 口腔沖洗劑透過清除碎屑來幫助保持口腔濕潤和清潔。
- (2) 頻率和使用 [1, 2]：
 - 1) 刷牙後，每天至少漱口四次。
 - 2) 使用 1 湯匙 (15 毫升) 的漱口水，在口腔內漱口 30 秒，然後吐出。
 - 3) 每天準備好漱口水，以避免污染的風險。
- (3) 推薦的淡味漱口水，如生理鹽水 (NS) - $\frac{1}{2}$ 茶匙 (2.5 毫升) 的鹽放在 8 盎司 (240 毫升) 的水中 [1]。
- (4) **不建議使用 [1]：**
 - 1) 含有酒精的商業漱口水。
 - 2) 蘇打水。

◆**唇部護理 [1]：**

- (1) 使用水溶性、羊毛脂或油性潤滑劑來保護嘴唇並保持濕潤。
- (2) 在口腔護理後，在睡前或需要經常使用。

◆**假牙 [1]：**

- (1) 在進行口腔衛生之前，請取下假牙。
- (2) 每餐後和睡前要刷洗假牙。
- (3) 將假牙浸泡在口腔沖洗液中，沖洗後再放入口中。
- (4) 不要配戴過緊或過鬆的假牙。
- (5) 允許長時間不戴假牙，每天至少 8 小時 (如過夜)。
- (6) 如果口腔敏感，只在吃飯時配戴。

2、飲食管理 [1, 5]：

- (1) 每天攝入 1800-2000cc 的液體，除非有禁忌，以幫助保持口腔粘膜濕潤 (例如水、非酸性果汁、冰塊、運動飲料) [1, 3, 5]。
- (2) 進食食物和飲料的溫度，以室溫為宜 [2]。
- (3) 攝取高蛋白、維生素 B 和 C 的均衡飲食。
- (4) 隨著口腔粘膜炎症狀的發展，可使用柔軟、濕潤、清淡的食物，如添加醬汁、肉汁、沙拉醬、肉(濃)湯或其他液體以幫助濕潤和軟化食物，並細嚼慢嚥 [1, 5]。
- (5) 在口腔潰瘍痊癒前，建議應避免吃乾的或粗糙的食物 (如吐司、餅乾、薯片)、辛辣或溫度過高、高酸度的液體和食物 (如維生素 C 潤喉糖)、高糖分的液體或食物 (如汽水、一些果汁)、咖啡因、酒精的飲料和抽煙 [1, 2, 3, 5]。
- (6) 根據個人的耐受性改變食物的質地、稠度和溫度 (如泥狀飲食) [1, 5]。

- (7)如果只能忍受液體，可視攝入量多寡，選擇使用均衡配方或濃縮配方的營養品[1, 5]。
- (8)適當補充口服 Glutamine (麩醯胺酸)，可緩解口腔黏膜炎的嚴重程度，以及發炎的持續時間[4]，以促進傷口修復。若須購買麩醯胺酸產品，可洽詢營養師。

三、何時應立即就醫?[1, 2]

- 1、溫度大於或等於 38°C
- 2、持續且無法控制的疼痛或出血。
- 3、口腔黏膜出現水泡或裂縫。
- 4、無法吞嚥自己的唾液或吞嚥困難
- 5、有感染跡象：如疼痛、腫脹、引流、發熱或發燒。
- 6、沒有改善或情況惡化。

四、參考資料

1. Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
2. Briggs, J. K. (2015). *Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition.* Lippincott Williams & Wilkins.
3. 陳敏銓、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、胡文郁、鄭春秋、周繡玲、許麗珠、楊克平、顧乃平(2020)·*癌症護理學(四版)*·華杏。
4. 盧淑芬、林小玲、楊美華、馮容莊、廖家惠、陳玉枝(2013)·*建立癌症病人口腔照護之臨床照護指引*·*榮總護理*，30(2)，153–165。
5. 謝明哲、葉松齡、蔡雅惠(2011)·*膳食療養學實驗*·台北醫學大學保健營養學系。