

癌症病人口腔黏膜炎照護須知

制訂日期: 2012-08-23, 最近修訂: 2024-02-18, 編號: HEMA-008

[學習重點]

- 1. 當化學治療或放射線治療後可能於7-14天出現口腔黏膜炎，需每日自我檢視口腔並使用軟毛牙刷刷牙。
- 2. 出現口腔潰瘍時可採溫和、冰涼、易吞嚥、易消化的半流質或流質食物，例如新鮮果菜汁、布丁、茶凍等食物。

一、什麼是口腔黏膜炎？

口腔黏膜炎指經由化學藥物治療和放射線治療所引起的口腔黏膜潰瘍及發炎反應，通常在治療後第7-14天開始出現口腔黏膜不適，出現口乾、發紅、腫脹、潰瘍、疼痛、味覺改變、吞嚥或進食困難、食慾降低等症狀，嚴重時引起感染甚至危及生命。

二、為什麼要清潔口腔？

每天正確執行口腔清潔除了幫助您維持口腔的清潔、濕潤及舒適，加速口腔黏膜修復，預防口臭，更可降低感染機會。

三、照護注意事項

每日用鏡子及手電筒輔助，依「世界衛生組織(WHO)口腔黏膜炎等級表」(表一)執行口腔自我檢視，範圍含牙齒、牙齦、上顎、舌頭、口內頰，觀察有無發紅、潰瘍(圖一)、白斑(圖二)等情形。

表一、WHO口腔黏膜炎等級表

等級	特徵	自我檢查頻率	口腔清潔頻率
0 級	無變化	至少 2 次/天	2 次/天
1 級	疼痛/紅斑	至少 2 次/天	2-4 次/天
2 級	疼痛/紅斑 合併潰瘍 可進食固體食物	至少 3 次/天	每 2-4 小時 1 次
3 級	疼痛/紅斑 合併潰瘍 可進食流質食物	至少 3 次/天	每 2-4 小時 1 次
4 級	疼痛/紅斑 合併潰瘍 無法由口進食	至少 3 次/天	每 1-2 小時 1 次



圖一、潰瘍



圖二、白斑

四、照護注意事項


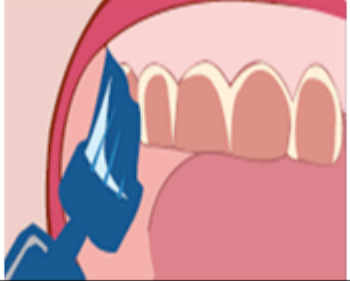


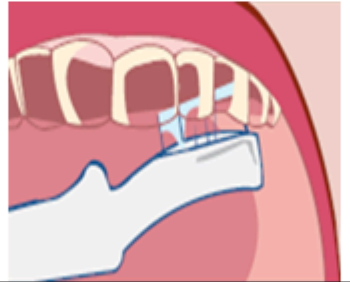

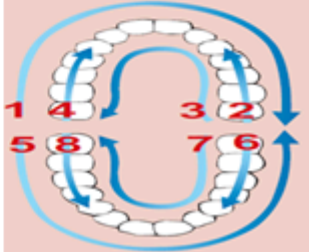
1. 選擇軟毛牙刷或海綿牙刷，使用前以溫水浸泡，軟化刷毛，減少黏膜組織損傷。
2. 每日使用牙線清潔牙縫至少1次，如牙齦出血超過2分鐘或血小板低於 $50000/\mu\text{L}$ 則不建議使用。

五、刷牙時機

1. 每日至少刷牙4次(飯後及睡前)，進食後30分鐘內刷牙，減少食物殘渣對黏膜及牙齒的刺激。
2. 口腔發生潰瘍時，增加為每2-4小時執行1次，戴活動假牙之病人應於進食後移除假牙並清洗。

六、貝氏刷牙

於鏡子前面仔細清除牙齒表面及牙縫間隙的食物殘渣，刷毛與牙齒呈45-60度角，上排牙齒由上往下刷洗；下排牙齒則由下往上皆要刷洗，每次刷2-3顆牙齒，刷牙順序如圖三。

1	2	3
		
拇指前伸握住刷柄，將牙刷放在牙齒與牙肉交接處的牙齦溝，呈45度。	刷上牙時，刷毛朝上，刷下牙時，刷毛朝下。	刷毛橫向短距離移動，每次約2-3顆，來回刷約15下。
4	5	6
		
咬合面也是短距離來回地刷。	後牙內側也是橫向短距離來回。	刷前牙區的內側時，將牙刷轉成直的刷。
刷牙就像拖地，要有順序，口訣是： 『右邊開始右邊結束，上面刷完刷下面』		

圖三、貝氏刷牙法

七、漱口水使用方式

漱口水使用時機為每2-4小時、進食後30分鐘內或自覺口乾不適時，以20-30c.c.漱口水至少含漱30秒。避免使用酒精性漱口水，減少對黏膜刺激及引起口乾。

八、小提醒

口腔潰瘍嚴重時，醫師將視情況開立口內藥膏使用。平時也可使用茶葉水、冷開水漱口，維持口腔清潔。



九、口腔疼痛該怎麼辦

口腔黏膜潰瘍時，應避免使用活動假牙，可依醫生指示用止痛劑、麻醉性漱口水漱口，食物儘量製作成半流質或流質形式，亦可將食物或漱口水冰鎮後使用，減緩黏膜疼痛。口含冰塊或嚼口香糖增加口腔濕潤，以減輕口乾不適。

十、採溫和飲食

1. 避免刺激性食物(菸酒、檳榔、太酸、太鹹、辛辣)。
2. 勿食質硬、粗糙、過燙、油炸、香料太多之食物。



十一、多多食用

1. 高熱量、高營養食物。
2. 增加蛋白質(如蛋、豆腐、魚、肉)與維生素B、C群(如深綠及黃紅色蔬菜嫩葉、瓜果等)之攝取。

十二、口腔潰瘍疼痛這樣吃

1. 溫和、冰涼、質軟之食物。
2. 易吞嚥、易消化的半流質或流質食物(新鮮果菜汁、菜湯、稀飯或使用果汁機將食物打碎)。
3. 少量多餐，正餐中間可準備高熱量、高蛋白點心或飲品(冰淇淋、布丁、茶凍、愛玉、豆花、奶昔、仙草等)。
4. 無限水的情況下多喝水，每日攝取2000-3000c.c.的水分。

十三、結論

當您開始接受化學藥物治療或頭頸部放射線治療時，每天持續執行正確的口腔保健是十分重要的，除了幫助您維持口腔的清潔、潤濕及舒適，更可降低感染機會及加速口腔黏膜的康復。

十四、參考資料

1. 黃歆雅、林幸雅 (2022) .注射化療藥物中使用口腔冷凍療法能否降低口腔黏膜炎發生·彰化護理，29 (1)，66-75。 [https://doi.org/10.6647/cn.202203_29\(1\).0008](https://doi.org/10.6647/cn.202203_29(1).0008)
2. Elad, S., Yarom, N., Zadik, Y., Kuten-Shorrer, M., & Sonis, S. T. (2022). The broadening scope of oral mucositis and oral ulcerative mucosal toxicities of anticancer therapies. CA: A Cancer Journal for Clinicians, 72(1), 57–77. <https://doi.org/10.3322/caac.21704>
3. Myatt R. (2021). Understanding oral mucositis and the principles of effective mouth care. Nursing Standard (Royal College of Nursing (Great Britain) : 1987), 10.7748/ns.2021.e11717. Advance online publication. <https://doi.org/10.7748/ns.2021.e11717>

簡易測驗

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 口腔黏膜炎是指化學治療或放射線治療引起的口腔黏膜潰瘍及發炎反應，通常在治療後第7-14天出現。

☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道

2. 依WHO口腔黏膜炎等級表，2級口腔黏膜炎是指口腔疼痛且合併潰瘍，但可進食固體食物。

☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道

3. 口腔發生潰瘍時應使用含酒精的漱口水，以達殺菌效果。

☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道

4. 口腔黏膜潰瘍時，應避免使用活動假牙。

☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道

5. 發生口腔黏膜炎期間應採溫和飲食，避免辛辣、過酸、過燙或質硬之食物。

☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道

評語



臺中榮民總醫院

407219臺中市西屯區臺灣大道四段1650號

總機：(04)2359-2525

全人智慧 醫療典範

愛心品質 創新當責

本站內容為臺中榮民總醫院所有，未經允許請勿任意轉載、複製或做商業用途
臺中榮民總醫院護理部 著作權所有