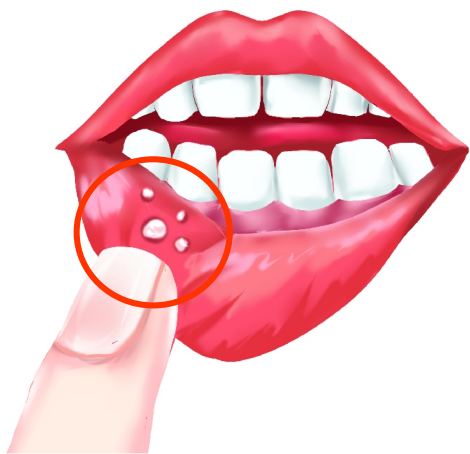


# 口腔黏膜炎 照護注意事項



內科病房製作

諮詢專線：(04)7113456#8591

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月

修訂日期：2025年09月

51500-單張-中文-168-03

## 一、目的：

口腔黏膜炎是化學及放射治療後的常見副作用之一，通常化學治療後約一星期會出現、常見症狀：如疼痛、紅腫、乾燥、潰瘍、灼熱感、白斑、甚至於感染或出血。嚴重時會影響吞嚥與咀嚼功能，造成進食不易及說話困難。因此影響病人的飲食，睡眠及生活品質，可能導致治療中斷，故此目的：有效預防病患口腔黏膜炎的發生及降低發生嚴重程度，進而提升生活品質。

## 二、口腔黏膜評估方法：

依臨床症狀分五等級，由0~4級，愈高級等級表示口腔黏膜炎愈嚴重。

\* 依照WHO口腔黏膜炎評估表分等級：

等級	臨床症狀
0 級	無變化
1 級	疼痛、紅斑
2 級	疼痛、紅斑合併潰瘍及可進食固體食物
3 級	疼痛、紅斑合併潰瘍及僅可進食流質
4 級	疼痛、紅斑合併潰瘍及無法由口進食

## 三、口腔黏膜炎照護方法？

### 1. 口腔自我檢查方法：

- (1) 化學治療期間應每天使用筆燈及鏡子進行口腔自我檢查，包含嘴唇及舌頭等。
- (2) 若出現口腔黏膜炎時，應持續檢查至口腔黏膜恢復為止。(一天至少三次)
- (3) 若口腔發生疼痛、進食或吞嚥困難、口腔出現白斑、牙齦出血不止等，應盡速通知醫護人員。

### 2. 刷牙方式：

- (1) 三餐或吃東西後需刷牙，建議選擇刷頭小且軟毛的牙刷，使用前先以溫水浸泡30分鐘，軟化刷毛，避免太硬的刷毛刺激到口腔黏膜，牙刷應放在空氣中自然晾乾。
- (2) 牙刷至少一個月更換一次。
- (3) 牙膏應選擇含氟的中性牙膏，勿含顆粒及薄荷等刺激性物質刺激牙齦。

(4)若口腔出現疼痛或出血超過 2分鐘時，不要使用牙刷。可使用指頭包裹紗布或用海棉棒沾漱口水清潔牙齒。

**\* 注意：海棉棒不可重複使用。**



(5)若為四級口腔黏膜炎，需1-2小時使用漱口水，煮沸過的冷開水或海棉棒進行口腔護理，在症狀未緩解前，不可使用牙刷、牙線或裝假牙。  
(6)勿使用電動牙刷。避免造成牙齦受傷。

### 3. 漱口水的選擇及使用方法：

(1)選擇溫和不含酒精成分的漱口水漱口，保持口腔濕潤及清潔，依症狀嚴重性來增加漱口的次數。  
(2)當刷牙，吃東西及牙線使用後，應再使用醫師只是的漱口水或煮沸過的冷開水15-30ml 漱口，每次漱口約30秒，然後吐掉。

### 4、牙線使用：

(1)若血小板大於 5萬個時，建議一天可使用一次牙線清潔牙齒。  
(2)若出現牙齦疼痛，出血 2分鐘未改善，或血小板低於 5萬個，不建議使用牙線。

### 5. 嘴唇護理：

每次口腔護理後或需要時，使用水溶性或蘆薈護脣膏滋潤嘴唇，保持嘴唇濕潤。

### 6. 假牙護理：

(1)吃東西後及睡前需清潔假牙，應使用煮沸過的冷開水清潔假牙。  
(2)每次戴之前需浸泡假牙於漱口液中。  
(3)假牙使用時間不宜太長，建議至少讓牙齦休息 8小時。  
(4)若為2-4級口腔黏膜炎，不可戴假牙直到症狀改善。

### 7. 日常生活及飲食須知：

(1)避免抽菸、喝酒及攝取刺激性食物（酸性、粗糙、熱及辣的食物）。  
(2)多攝取適當熱量及高蛋白食物，如：牛奶、布丁、奶昔、蒸蛋..等。

(3)若病人營養攝取狀況不佳，考慮鼻胃管放置或靜脈注射。

(4)均衡飲食，必要時可詢問營養師。

(5)除非病人有限水，應適時補充水分(每天8-12杯)，以維持口腔黏膜的濕潤。

(6)注意體重變化(每週至少測量一次)。



### 愛的小叮嚀

當您使用優碘漱口水後，又進食澱粉類食物、例如：飯、玉米、馬鈴薯等，此類食物可能會變成紫色，此為正常現象。

**飲食原則：新鮮、乾淨、煮熟、避免吃未妥善處理的生菜。**



#### 四、常見症狀的處理及照護方法：

##### 1.舌苔：

刷牙後，使用舌苔刷刷舌苔，一天兩次，可有效降低口腔感染。

(勿移除結痂，以免嚴重出血)

##### 2.疼痛：

(1)口含自製冰塊或冰水，來緩解口腔疼痛。

(2)必要時，醫師會開立局部麻醉止痛藥或全身性止痛藥。

#### 愛的小叮嚀



若出現以下症狀應立即返院就醫：

##### 1.口腔黏膜炎感染症狀：

體溫 $>38^{\circ}\text{C}$ ，口腔有白點、發紅或腐臭味等症狀。

##### 2.呼吸困難

##### 3.口腔出血（持續至少2分鐘）

##### 4.無法進食（超過24小時）

##### 5.吞嚥困難

##### 6.口腔疼痛



#### 自我評量(是非題)

- ( ) 1.出現口腔黏膜炎時，檢查口腔黏膜一天至少三次直至恢復為止。
- ( ) 2.應選擇含顆粒的中性牙膏，才能徹底清洗乾淨。
- ( ) 3.應使用電動牙刷，才能避免牙齦受傷。

參考資料：

曾秀如、曾翠茹、吳靜儀、黃美玲、陳姝年 (2018)·降低頭頸癌接受放射線治療病患之口腔黏膜炎Grade II, Grade III的發生率·*頤導護理*19(2)·91-105。

彰基護理部(2022)·口腔黏膜炎照護注意事項(第四版)·衛教單張。

漢銘基督教醫院護理部·癌症病人口腔黏膜炎照護指引·編號：CW-51500-706。

題號	1	2	3
解答	0	X	X