

- (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℃，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。

請寫下您的問題：

參考資料：

周繡玲、謝嘉芬、李佳諭、江孟冠、紀雯真(2013)·癌症病人口腔黏膜炎臨床照護指引-第二版2013·腫瘤護理雜誌第十三卷增訂刊，13，61-85。

曾秀如、曾翠怡、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·領導護理，19(2)，91-105。

制定日期：2013年12月

修訂日期：2019年6月(第三版)

編碼：5736-單張-中文-382-03

題號	1	2	3
解答	○	X	○

口腔黏膜炎 照護注意事項



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、目的：

口腔黏膜炎是化學及放射線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，進而提昇生活品質。

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：

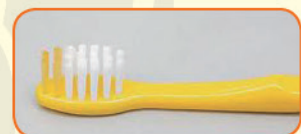
- (1) 化學治療期間應每天使用筆燈及鏡子進行口腔自我檢查，包含嘴唇及舌頭等。



- (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。



海棉棒



海棉棒沾漱口水

- (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(如右圖)，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，應再使用醫師指示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)。