

### 自我評量(是非題)

- ( ) 1. 口乾時可含糖果，促進唾液分泌。
- ( ) 2. 口腔或喉嚨潰瘍疼痛時，應避免刺激性食物。

請寫下您的問題：

### 參考資料：

1. García-Gozalbo, B., & Cabañas-Alite, L. (2021). A narrative review about nutritional management and prevention of oral mucositis in haematology and oncology cancer patients undergoing antineoplastic treatments. *Nutrients*, 13(11), 4075.
2. de Sousa Melo, A., de Lima Dantas, J. B., Medrado, A. R. A. P., Lima, H. R., Martins, G. B., & Carrera, M. (2021). Nutritional supplements in the management of oral mucositis in patients with head and neck cancer: Narrative literary review. *Clinical Nutrition ESPEN*, 43, 31-38.

制定日期：2009年

修訂日期：2023年12月（第六版）

編碼：7640-單張-中文-015-06

○	○	是
2	↓	錯

# 口腔問題的 飲食對策



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



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

衛教單張



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

## 口腔或喉嚨潰瘍疼痛

患者經放射線或抗癌藥物治療時，經常有口腔、咽喉、食道黏膜潰瘍破損的情況，可能導致進食障礙，而造成營養不良，因此患者及照顧者需留意是否有進食量減少、體重流失等症狀。



### ◎改善方法及飲食對策

#### 1. 『選擇質地軟嫩、細碎食物』

如：乳酪、奶昔、豆腐、蒸蛋、絞肉、香蕉、木瓜、果泥或軟質水果、稀飯、麵線、地瓜、瓜類蔬菜及葉菜類蔬菜等。

#### 2. 『避免刺激性食物』

如：檸檬汁、酒精、碳酸飲料、咖哩粉、熱湯等。

#### 3. 『改變食物製備方式』

- (1) 利用果汁機或食物調理機將食物打碎以利咀嚼。
- (2) 利用勾芡、拌肉湯或添加植物油來幫助吞嚥。

## 口乾

化學治療或是頭頸部放射治療會使唾液分泌減少導致口乾，因此也可會造成食物難以咀嚼吞嚥，然而口乾也有可能改變味覺，以下建議有助於改善口乾問題，同時避免進量減少問題。

### ◎改善方法及飲食對策

#### 1. 『以食物促進唾液的分泌』

- (1) 口含糖果、八仙果或是稀釋檸檬汁增加唾液分泌。
- (2) 隨時補充開水、豆漿、牛奶等流質食物。

#### 2. 『改變食物的選擇及製備方式』

- (1) 選用軟質或細碎的食物以利咀嚼吞嚥
- (2) 食物拌入湯汁或以勾芡方式烹調增加食物濕潤度如：燴飯、麵線糊、餅乾浸牛奶。

#### 3. 使用護唇膏保持嘴唇的濕潤。