



口腔黏膜炎護理指導

口腔黏膜炎（Oral mucositis）是化學治療及放射線治療後常見的副作用，常於化學治療後4~7天發生，7~14天達高峰；放射線治療通常於治療晚期達最高峰。

口腔黏膜炎可能造成唾液腺功能喪失，味覺改變、咀嚼、吞嚥及說話困難、體重減輕等症狀，造成身體、社交功能、情緒、心理及經濟狀況之生活品質負面的變化。若嚴重時更可能導致治療中斷，降低腫瘤治療的反應率，所以需持續進行照護，維持口腔內的衛生並預防感染，以下是如何預防口腔黏膜炎方法：

一、口腔自我檢查：

- (一)每日至少進行2次口腔檢查(若出現口腔黏膜炎，則應增加為3次)，面對鏡子並以手電筒照射口腔內部進行檢查，包括牙齒、牙齦、上顎、兩頰、舌頭等處，確認是否有白斑、潰瘍或出血等現象。
- (二)若有白斑可用棉花棒嘗試擦拭，確認是否可清除掉，若無法清除可能是念珠菌感染，需就醫治療，醫師會視情況開立抗黴菌藥物(Nystatin)漱口。

二、口腔清潔：

- (一)每天使用軟毛牙刷刷牙，一天兩次，一次至少90秒鐘，牙刷未使用時應置放於乾淨通風的地方，使用前先泡30分鐘的溫水以軟化刷毛，另外不可使用電動牙刷。
- (二)若無法使用牙刷，可用指頭包裹紗布，或以海棉棒來清潔口腔。
- (三)清潔後可使用含蘆薈成份的潤滑油擦拭嘴唇，保持濕潤。
- (四)若有假牙之患者，口腔清潔時需將假牙取下，浸泡於漱口液中，餐後及睡前皆需清潔假牙，睡前應取下假牙讓牙齦至少休息8小時。
- (五)抗黴菌藥物使用方式：將膠囊打開把粉末加水漱口，或加入葡萄糖溶液中作為漱口水，若泡製完請放冰箱冷藏，使用前請將溶液搖動均勻。

三、漱口水的選擇及使用：

- (一)使用中性溫和的漱口水，如：0.9%生理食鹽水、小蘇打水。
- (二)勿用含酒精成份的漱口水，避免刺激口腔粘膜。
- (三)用餐前後需漱口，若有發生口腔黏膜炎則需增加早上起床後及睡覺前。

四、飲食注意事項:

- (一)食物選擇以高熱量及高蛋白質之食物為主。
- (二)避免抽菸、喝酒、及攝取刺激性食物。
- (三)一週至少測量體重一次，以及早評估營養需求。

若出現以下情形，應立即就醫：

- (一)出現感染之徵象，如：發燒、口腔有白點、發紅、或出現臭味。
- (二)口腔疼痛、吞嚥困難，致無法進食超過24小時。
- (三)黏膜出血超過2分鐘，口含冰水或加壓皆無法止血。

參考文獻

- 林雅雯、周三芳、謝忱希、劉莉妮 (2022)．居家簡易口腔護理對口鼻咽癌病人口腔黏膜炎的成效-類實驗研究．*護理雜誌*，69(4)，52-63。 [https://doi.org/10.6224/JN.202208_69\(4\).08](https://doi.org/10.6224/JN.202208_69(4).08)
- Cidon, E. U., Tyler, A., & Miller, M. (2018). Chemotherapy induced oral mucositis: prevention is possible. <https://doi.org/10.21037/cco.2017.10.01>
- Goda D. , Kristè U., Eglè J., & Aleksas F(2019)Prevention and Treatment of Chemotherapy and Radiotherapy Induced Oral Mucositis,*Medicina*.55(2):25. <https://doi.org/10.3390/medicina55020025>.
- Marina C., Luiz A.V.S. J., Manoela D. M.,& Paulo S.S.S(2018)Chemotherapy protocols and incidence of oral mucositis. An integrative review.*Einstein(Sao Paulo)*,16(1).1-9. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082018rw4007>.