

口腔保健與您---血液腫瘤科衛教系列之 2

一、口腔保健的目的：

1. 促進食慾。
2. 保持口腔的清潔與舒適。
3. 減少口腔發炎的機會。
4. 幫助口腔炎的復原。

二、一般口腔保健的方法：

1. 食後或睡前，以軟毛牙刷清洗口腔，每日至少使用一次牙線。
2. 多喝水，以增加口腔濕潤度。
3. 少吃甜食，油炸及刺激性食物。
4. 勿用手指或牙籤挖除口腔或牙縫穢物，以防感染。
5. 定期每三個月做口腔健康檢查。

三、常見口腔問題：

1. 口腔或嘴唇乾裂。
2. 口腔炎。
3. 疼痛。
4. 出血。

四、處理方法：

1. 口腔、嘴唇乾裂
 - (1) 每 2 小時漱口一次。
 - (2) 兩餐之間多喝開水或果汁。
 - (3) 以油性唇膏或冷霜塗於乾裂處。
 - (4) 攝取較溫和，軟質的食物。
 - (5) 如以上方法無效，應與醫師或護理人員聯繫，以藥水減輕不適。

2. 口腔炎

當齒齦、口腔黏膜或舌頭上有發紅，呈白點、潰瘍時，應注意並告知醫護人員。

- (1) 每 2 小時以鹽水漱口一次。
- (2) 常喝開水。
- (3) 確實執行口腔衛生保健。

(4) 依醫護人員指示，正確使用口腔藥物。

3. 口腔疼痛：常因口腔炎所造成。

(1) 進食前，口含止痛性藥水。

(2) 選擇較冷的食物或飲料，如：冰淇淋、布丁、豆花。

(3) 避免食用過熱或太酸辣、油炸等刺激性食物。

4. 口腔、牙齦出血

(1) 用棉球或口咬紗布加壓止血。

(2) 止血後可用生理食鹽水漱口。

(3) 勿用力清除牙塊，以防止再次出血。

(4) 避免用牙刷、牙線、牙籤。

(5) 避免用舌頭吸吮出血處。

(6) 避免食用粗糙性食物如：芭樂、甘蔗等。

(7) 避免任意使用抗凝血藥物。

五、常用口腔藥物介紹：

1. 漱口水

如您曾經有過口腔炎或正患口腔炎時可與醫生討論漱口的正確使用方法：

(1) 每次使用 10ml 含漱 1 分鐘。

(2) 每天 2-3 次，如較嚴重的口腔炎應增加使用次數。

(3) 如怕其味道可加溫水稀釋後使用。

2. 止痛藥水

當您患嚴重的口腔炎，致疼痛不適而影響進食時，即可依醫師處方使用止痛藥水。

使用方法：

進食前以少量(約 3~5ml)藥水直接含於口中約 5 分鐘，然後吐掉(請勿吞入)再進食，可減輕疼痛。

3. 藥膏：Dexaltin

患口腔炎時，可依醫師處方使用藥膏。

使用方法：

每天使用 3-4 次；擦藥膏前需先清潔口腔，及將潰瘍處擦乾後再以棉枝沾少許藥膏塗於潰瘍處。

4. 滴劑：Mycostatin

當口腔內出現白點，無法清除時，即為霉菌感染，此時須使用滴劑。

使用方法：

- (1) 每天使用 3-4 次，每次 3-5 滴。
- (2) 使用前需先清潔口腔。
- (3) 取出藥物前需先搖一搖，再取出 3-5 滴，放入於口腔內周圍含約 5 分鐘後再吞入。
- (4) 此藥本身為粉劑，故須加入 22c.c.的溫水溶合後才能使用。

以上四種常用的口腔藥物均須經醫師處方才可使用。

六、特殊口腔護理：

1. 洗牙機的使用

當您口腔炎厲害，用牙刷疼痛難忍時即可以洗牙機代替牙刷。

使用洗牙機的優點：

- (1) 可清除口內周圍的殘渣食物。
- (2) 減少疼痛出血情形。
- (3) 促進口腔炎的復原。
- (4) 洗後清爽、舒適。

2. 口腔棉枝的使用

當您血小板低或正出血時，可以口腔棉枝清洗口腔以減輕出血情形。

使用口腔棉枝的優點：

- (1) 減少黏膜之刺激度以避免出血。
- (2) 易學習操作。
- (3) 保持口腔的清潔舒適。

最後我們希望您，經由以上的認識之後，能做好您的口腔保健。