

口腔照護動起來 口腔炎不再來

製作者：張雅靜
指導老師：吳麗敏 老師
111.11.07



01

什麼是口腔黏膜炎？

02

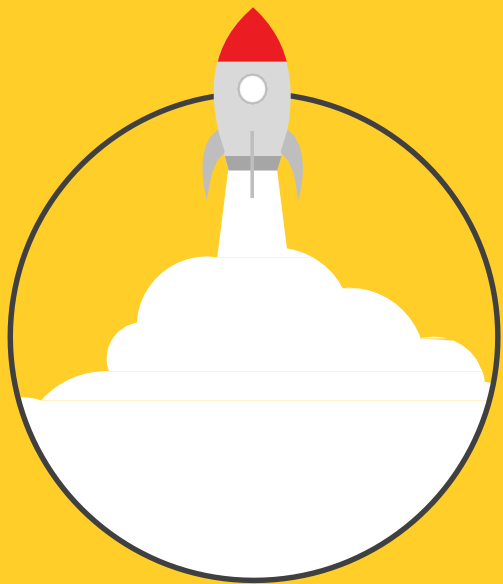
什麼藥物會造成口腔黏膜炎？

03

口腔黏膜炎長什麼樣子？

04

如何照護和預防口腔黏膜炎？



什麼是口腔黏膜炎？

口腔黏膜炎簡介

01


為什麼會有口腔黏膜炎？

02

口腔黏膜炎會有哪些症狀？

03

口腔黏膜炎還會造成哪些影響？



口腔
照護很
重要喔！



為什麼會有口腔黏膜炎？

- 當體內有異常增生的癌細胞，醫生就要用癌症治療破壞癌細胞，然而，破壞癌細胞的過程可能會傷害到原本正常的細胞，像是口腔的細胞，就會造成口腔黏膜炎喔！



口腔黏膜炎發生與進展

	化學治療	放射線治療
開始時間	治療後4-7天出現症狀， 高峰期為7-14天	治療後2-3周 開始出現症狀
發生率	30-75%	30-60% (尤其是頭頸部的腫瘤)
	化學治療合併放射線治療	
	80-90%	
復原時間	治療結束後，症狀會減緩，復原時間約2-3周。	

你知道口腔黏膜炎會有哪些症狀嗎？

口乾 ✓

嘴巴痛 ✓

嘴巴紅腫發炎 ✓

嘴巴冰冰的

舌苔變多
和厚 ✓

頭痛

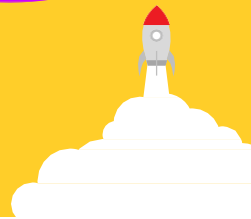
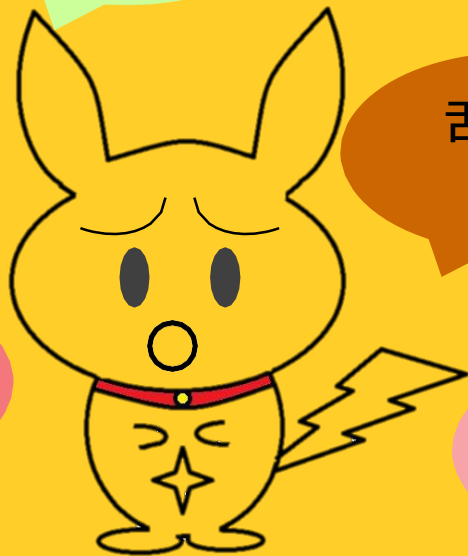
舌頭有
白斑 ✓

嘴巴流血 ✓

嘴巴
長水泡 ✓

吞嚥困難 ✓

肚子痛



口腔黏膜炎還會造成哪些影響？

◆ 吃東西、喝水會痛

→ 吞嚥困難

→ 不敢吃東西

→ 營養不良

嘴巴痛

◆ 刷牙嘴巴會痛

→ 不敢用力刷牙

→ 牙齒刷不乾淨

→ 口腔衛生保健不佳

◆ 嘴巴痛會覺得不舒服

→ 心情不好，情緒低落



口黏黏膜炎還會造成哪些影響？



傷口

◆ 嘴巴裡有傷口

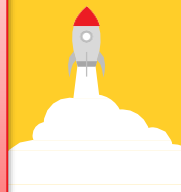
→ 傷口沒有照顧好

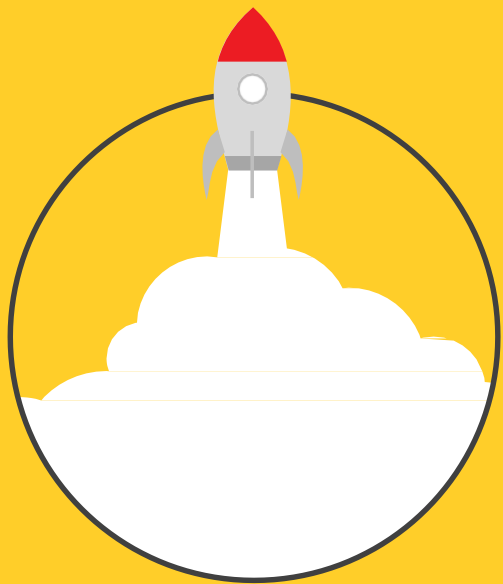
→ 細菌感染

→ 口腔長水泡或潰瘍

→ 讓口腔黏膜炎情形更嚴重

口腔黏膜炎會有很多不舒服的症狀，也會影響日常生活，如果沒有照顧好，會引起其他的合併症，所以口腔的保健是很重要的！以下讓我們繼續學習更多關於口腔黏膜炎的知識，以及該如何照護吧！





什麼藥物會造成
口腔黏膜炎？

常見導致口腔黏膜炎的藥物

**Cyclophosphamide
(cytoxan)**

Cisplatin

**Vesnoid
(ATRA)**

Idarubicin

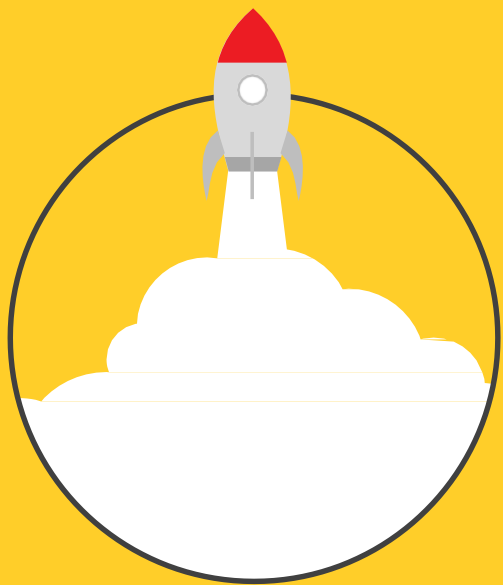
**Methotrexate
(MTX)**

Carboplatin

**Cytarabine
(Ara-c)**

Epirubicin

**Mercaptopurine
(6-MP)**

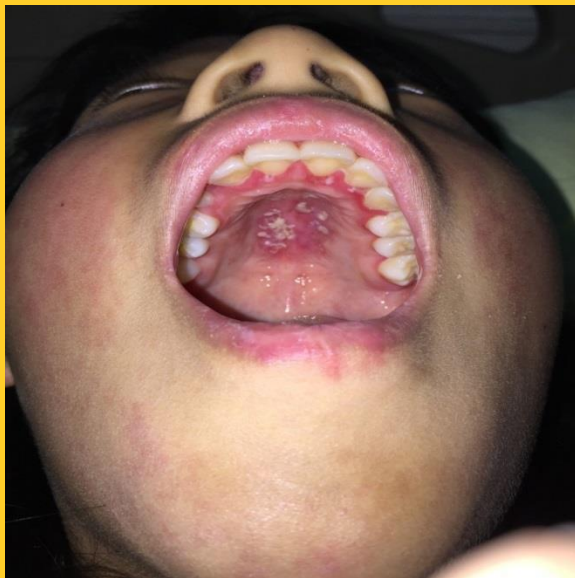


口腔黏膜炎長什麼樣子？

口腔黏膜炎長什麼樣子？



嘴唇長水泡



上顎黏膜
出現白斑



舌頭乾燥
出現白斑

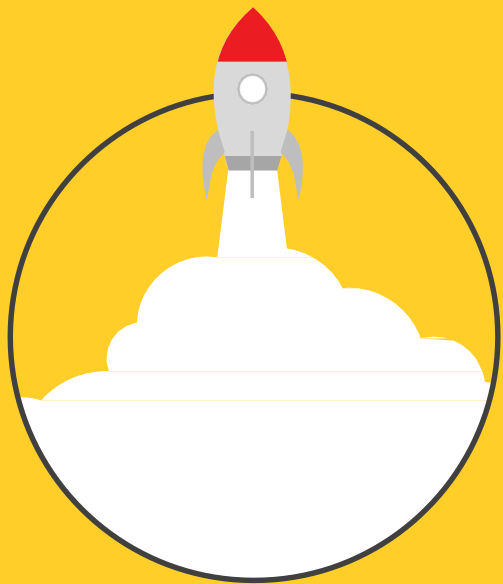
口腔黏膜炎長什麼樣子？



嘴唇乾燥、龜裂
口腔黏膜發紅、出現白斑



舌頭乾燥、
出現大量白斑



如何照護和預防 口腔黏膜炎？

日常口腔照護方式

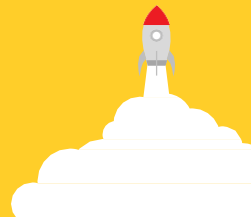
- 口腔保健要從平時做起，不是等到口腔黏膜炎後才開始執行喔！



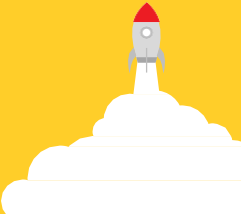
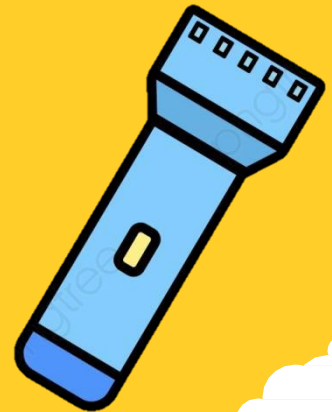
每半年要看牙醫，
定期牙齒檢查。



塗凡士林或水溶性護
唇膏來保持嘴唇濕潤。



每天用手電筒、鏡子自我檢查口腔狀況，在檢查前記得要先洗手，才不容易造成細菌感染，再把觀察結果記錄下來，記錄是否有水泡、紅腫、發炎、口乾等異常情況以及吞嚥情形。



刷牙

➤ 時間：

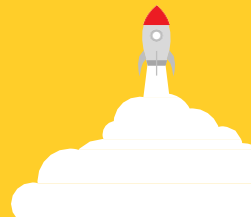


吃飯後



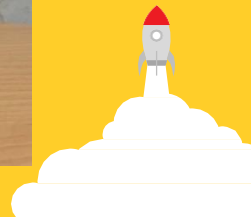
睡覺前

- 選擇軟毛牙刷，牙刷一個月更換一次。
- 使用含氟牙膏，可以減少蛀牙發生。
- 刷牙後使用漱口水。



貝氏刷牙法：

- 握法：比「讚」的手勢。
- 清潔順序：牙齒的外側→內側→咬合面→舌頭。



貝氏刷牙法：

牙齒外側



牙齒內側

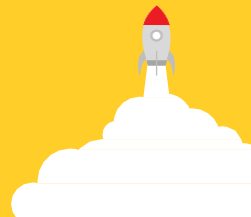


咬合面



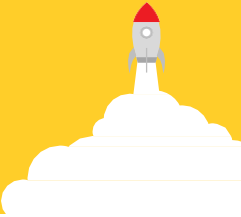
舌頭

點選文字可觀看
教學影片喔！



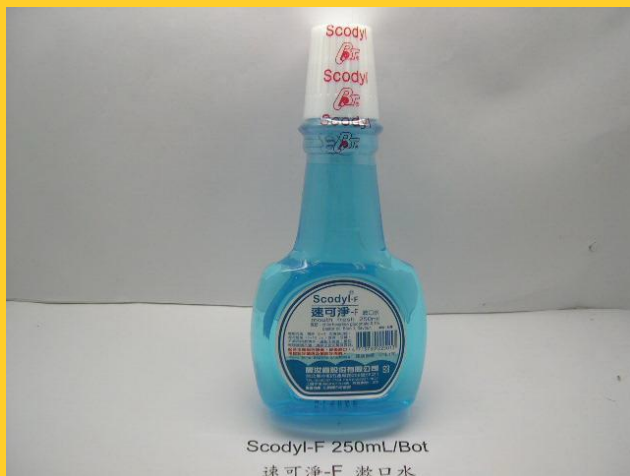
漱口水

- 選擇不含酒精成分，因為酒精會刺激黏膜，讓口腔變得乾燥。
- 刷完牙後，以20-30c.c.漱口水，含漱30-60秒。
- 漱完後須吐掉，不可吞下去。
- 半小時內不要進食。



預防黴菌感染的藥水

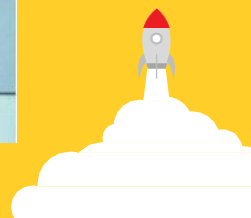
- 含漱5分鐘後吞下。
- 1小時內不要吃東西。



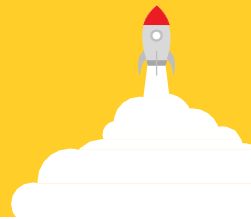
速可淨



滅菌靈



發生口腔黏膜炎怎麼辦...



一級口腔黏膜炎

一級：口腔黏膜有輕微的紅、腫、痛，但無破皮。

- ▶ 更要落實前面提到的口腔照護方法，像是刷牙、嘴唇護理等。
- ▶ 增加自我評估口腔的次數，早上、下午、晚上各一次，一天至少三次。



小試身手

*還記得前面提到口腔的照護方法嗎？試著回答下面的問題，看你有沒有都記住了？

Q：什麼時候要刷牙呢？(選出正確的答案)

吃東西之前

吃完東西後 ✓

隨便什麼時候都可以，不用固定

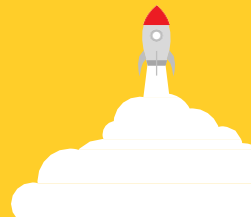
睡覺前 ✓



一級口腔黏膜炎

飲食：

- 多吃富含蛋白質、維生素B、C的食物。
- 多吃綠色蔬菜。
- 攝取較濕、軟質、容易消化的食物，像是布丁、蒸蛋。
- 吃東西細嚼慢嚥。
- 食物放涼再食用。



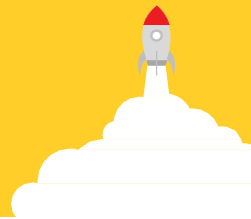
一級口腔黏膜炎



飲食：多喝水，維持口腔的濕潤。

體重 (kg)	每日水分需要量計算公式
0 ~ 10	100 mL/kg
10 ~ 20	1000 mL+ 50 mL*(體重公斤數-10)
>20	1000 mL+ 50 mL*(體重公斤數-20)

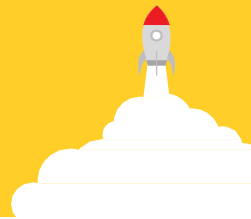
*每日最大液體需要量通常為2400 mL。



一級口腔黏膜炎

飲食：

- 避免食用刺激及破壞口腔黏膜的食物。
- 避免吃質硬、粗糙、油炸、太酸、太鹹、辛辣、燙的食物。
- 避免抽菸、喝酒、吃檳榔。



小試身手

Q：如果有口腔黏膜炎，可以吃下面
哪些食物呢？



漢堡



布丁



蒸蛋



綠色蔬菜

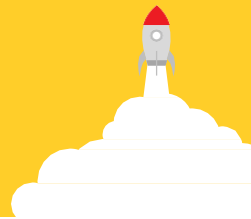


熱湯

一級口腔黏膜炎

➤ 如果發生以下的狀況，要馬上告訴醫護人員：

- 1.發燒(體溫>38度)
- 2.口腔出現白點、發紅
- 3.嘴巴腐臭味
- 4.出血超過2分鐘
- 5.吞嚥困難，無法進食超過24小時



二~三級口腔黏膜炎

二級：口腔黏膜有很多小潰瘍或白斑，但還可以吃固體食物。



三級：口腔黏膜有大面積的潰瘍或白斑，只可以吃流質食物。



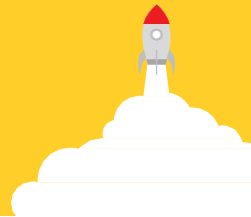
- 因為口腔黏膜炎情形變嚴重，所以更要維持口腔的清潔，每4小時就要執行口腔護理。
- 如果正在接受癌症治療可和醫生討論後續的治療方式。



四級口腔黏膜炎

四級：口腔黏膜組織壞死，會自發性出現出血、潰瘍，無法進食食物。

- 每2小時用棉棒或漱口水進行口腔護理。
- 症狀還沒緩解前，不要用牙刷刷牙。
- 必要時會用點滴的方式補充營養。





The End