

## 一、前言：

癌症病人因曾經接受化學治療或頭頸部放射線治療造成口腔粘膜毒性反應、免疫/骨髓抑制，或因脫水、蛋白質缺乏、衛生習慣不佳等因素，易導致口腔黏膜炎症反應。

## 二、目的：

- (一)保持口腔內的良好狀況，包括移除斑塊和舌苔、減少口臭、維持黏膜的完整。
- (二)預防細菌在口腔內生長繁殖，減少口腔感染。
- (三)緩和口腔疼痛和不適感，維持或增加由口腔攝入食物的能力。
- (四)當病患持續接受藥物治療時，能預防口腔黏膜的損傷。
- (五)減少心理的困擾、社交隔離，增加與人的互動。

## 三、準備用物：

- (一)軟毛牙刷、口腔棉棒（含牙粉或不含牙粉）、棉棒。
- (二)紗布及壓舌板。
- (三)護唇膏或凡士林。
- (四)杯子、彎盆或小臉盆。
- (五)手電筒。
- (六)毛巾或治療巾。
- (七)無法自理或口腔腫瘤的病人-以 20ml 空針接 10ml 長的點滴管（IV set）、抽痰設備。
- (八)漱口液選擇：
  - 1.綠茶/茉莉花茶水（不加糖）：刺激味覺、去除異味。
  - 2.飲用開水/生理食鹽水：經濟實惠。
  - 3.鹽水：滲透性殺菌，有效的清潔。
  - 4.甘草水：味道佳，減少口乾。
  - 5.蜂膠（propolis）：減少牙菌斑形成與堆積。
  - 6.李施德林漱口水：去除牙菌斑的效果，預防牙齦炎。
  - 7.檸檬水/口含檸檬 C 片：含維他命 C、可促進組織癒合。
  - 8.藥用漱口水如 Xylocaine、Mycostatin 等。
  - 9.6%雙氧水/可樂：易去除舌苔。
  - 10.新鮮鳳梨片：含蛋白水解酵素可去除舌苔。

#### 四、步驟：

(一)洗手，準備用物。

(二)將毛巾或治療巾墊於病人的臉頰下。

(三)用手電筒評估，檢查口腔是否有破皮，乾燥，白色斑點等異狀出現。

(四)口腔護理頻率：

1.每天至少刷牙及漱口兩次。

2.若為曾接受化學治療或頭頸部放射線治療者，或有口腔乾燥者，可每隔 2-4 小時一次，或飯前、飯後、吃藥前、睡覺前等時段（口腔護理時間次數依病患黏膜完整性口乾異味等情況而定）。

3.口腔護理可以增進食慾及刺激分泌唾液。

4.可以避免食物殘渣的堆積。

(五)若有假牙的病人先移除，並徹底的洗淨假牙並漱口。

(六)可自理的病人：

1.使用海綿牙棒或軟毛牙刷沾上牙膏/牙粉/選用的漱口液（含酒精者避免使用於黏膜受損者），按牙齒→牙齦→上顎→舌面→上下唇內側及兩側黏膜仔細刷洗（口腔黏膜脆弱者牙刷僅使用於牙冠）。

2.將漱口液含在口內，然後閉口，鼓動兩頰及上下唇，將頭後仰，使溶液倒入喉部位，然後發出咕嚕咕嚕的聲音，將溶液吐出。

(七)無法自理或口腔腫瘤的病人：

1.使用海綿牙棒沾選用的漱口液（含酒精者避免使用於黏膜受損者）清潔口腔。

2.以 20ml 空針接 10ml 長的點滴管吸滿 20ml 漱口液。

3.將點滴管前端放入口內並打入漱口液沖洗，避免嗆到！

4.視情況使用空針或抽痰機抽吸，或頭向前/側傾自然流出。

5.以棉棒做口腔最後清潔。

6.以毛巾擦淨口腔周圍。

(八)以護唇膏或凡士林滋潤嘴唇。

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

祝您 身體健康 萬事如意