

# 如何預防口腔黏膜炎發生

## 定義

是接受化學治療和放射線治療後常見的副作用之一，主要為引起口腔黏膜潰瘍及發炎的反應，並依照嚴重程度進行分級。

最常見的分級方式為世界衛生組織的口腔黏膜評估表

等級	臨床症狀
Grade 0	無變化
Grade 1	疼痛 / 紅斑
Grade 2	疼痛 / 紅斑合併潰瘍可進食固體食物
Grade 3	疼痛 / 紅斑合併潰瘍只可進食流質
Grade 4	疼痛 / 紅斑合併潰瘍及無法由口進食

## 高危險群

- ✓ 化學治療
- ✓ 頭頸部或全身放射線治療
- ✓ 營養不良
- ✓ 長期使用類固醇或免疫抑制劑
- ✓ 口腔未能保持適當清潔，如：抽菸、喝酒、嚼檳榔
- ✓ 本身有口腔疾病，如牙周病、蛀牙



口腔未保持清潔也容易導致口腔黏膜炎

## 臨床症狀

- ① 初期出現口乾舌燥、口腔黏膜出現白斑
- ② 中期粘膜會開始出現發紅潰瘍
- ③ 後期咀嚼吞嚥困難甚至發生全身性感染



白  
斑

初期



上  
顎  
紅  
斑

中後期

## 居家照護原則

- 1 每天用筆燈對著鏡子進行口腔自我檢查，要記得看嘴唇、舌頭及口腔的黏膜變化和疼痛情形，一天兩次。
- 2 使用軟毛牙刷刷牙，一天至少兩次，一次至少90秒。結束後記得將牙刷靜置在空氣中自然乾燥。
- 3 每天睡前使用牙線一次，如果使用時會導致疼痛就不要用牙線。
- 4 使用假牙者建議一天移除兩次，使用生理食鹽水清洗假牙。
- 5 使用親水性護唇膏滋潤嘴唇，保持口腔濕潤。

## 癌症治療患者注意事項

- 1 化療4-7天後會出現口腔黏膜炎，7-14天到達高峰。
- 2 放射線治療造成的口腔黏膜炎在第2-3週開始，於治療晚期到達高峰。
- 3 治療期間：禁菸、禁酒、禁刺激性食物(酸性、粗糙、過熱、辛辣)。
- 4 可多攝取高熱量和高蛋白質食物(大豆、鮭魚、雞胸肉、瘦牛肉、蝦子、奇亞籽、雞蛋等)，住院期間有需要可請營養師前來衛教或訂定飲食計畫。



### 參考資料

癌症病人口腔黏膜炎臨床照護指引(第二版)，腫瘤護理雜誌第13卷(增訂刊) 93-99。

<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/>

2022年08月修訂

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2022年8月第一版制 2025年07月校閱

### 參考資料

陳敏俊、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、胡文郁、鄭春秋、周繡玲、許麗

珠、楊克平、顧乃平(2021)·皮膚黏膜障礙·於鄭春秋編著·癌症護理學(四版,338-349)·  
台北：華杏

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 95 病房分機 1951、1952

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您