

頭頸癌放射線治療

口腔保健須知



長庚醫療財團法人編印

壹、前言

頭頸部放射線治療會使口腔黏膜於治療後 10~14 天開始產生急性變化，包括：唾液腺破壞、口腔內細菌增生，容易出現口乾、口腔黏膜炎、齲齒（蛀牙）、味蕾破壞，導致味覺改變或喪失、食慾不振；於治療後數週出現慢性變化，如：口腔黏膜內血管變性、黏膜彈性喪失，導致張口困難、牙關緊閉、顎骨傷口癒合不易等，而這些變化於治療晚期達最高峰，若照顧不當而導致細菌感染時，容易引發放射線性骨壞死。因應這些變化，口腔保健是不容忽視。

貳、照護注意事項

一、治療前

(一)口腔保健

- 1.放射線治療前安排會診牙科，由牙醫師進行口腔檢查，包括 X 光片及製作氟托。
- 2.學習正確潔牙方式，並確實做好每日居家照顧。
- 3.拔除放射線治療區域預後不良的牙齒，以免治療後再拔牙容易導致出血及傷口不易癒合。
- 4.先矯治齲齒和牙周病，以防放射線治療造成口腔組織發炎或蜂窩性組織炎，導致敗血症。

(二)塗氟注意事項

- 1.印取模型，自費製作氟托，主要是讓氟膠與牙齒有效地接觸，可減少蛀牙、或牙齒敏感等相關併發症。通常建議在每天睡覺前潔牙後塗氟一次，如有口腔黏膜潰瘍、疼痛可先暫停。
- 2.塗氟步驟如下：
 - (1)準備用物：氟托、塗氟凝膠、紗布、口腔棉枝與各種適當之潔牙工具（圖一）。



圖一 塗氟準備用物

- (2)使用牙刷、牙線及各種適當潔牙工具，確實清潔牙齒表面。
- (3)用紗布將牙齒略微擦乾。
- (4)有氟托者，在上下氟托中各擠上三分之一至二分之一氟膠，以戴上去不會溢出量即可，再把氟托套至牙齒上定位（圖二）。



圖二 有氟托者塗氟方式

- (5)若無氟托者，以口腔棉枝或棉花棒沾上氟膠，慢慢均勻地塗佈在所有牙齒內、外側表面。
塗氟過程中，要讓口水流出，切勿將氟膠混著口水吞入。
- (6)5~10 分鐘後，取出氟托，並吐出口水，直到味道淡去。
- (7)塗完氟後，30 分鐘內請不要漱口、喝水或吃東西。

二、治療中

- (一)放射線治療中為避免口腔黏膜刺激須暫停牙齒塗氟，維持每日口腔清潔即可。
- (二)每天應至少執行二次口腔評估，包括頰、唇、牙齦、舌頭之顏色、溼潤度及完整性、唾液量、味覺改變和吞嚥能力，並加以記錄追蹤，如有不正常變化，於返診時主動告知醫師。
- (三)白天清醒時，每1至2小時和每次進食後，以0.9%生理食鹽水或不含酒精的漱口水執行漱口（每次15~30ml，含漱30秒至2分鐘後將其吐掉），並使用口腔棉枝、海綿牙刷或以指頭包住紗布進行口腔清潔，必要時亦可使用洗牙機，在不使黏膜受傷情況下，可搭配使用牙間刷或牙線等，減少口腔內分泌物及細菌滋生，同時也可保持口腔溼潤。有留置鼻胃管者，雖未由口進食，仍需進行口腔清潔。
- (四)若無特殊疾病禁忌，每天應攝取至少2000ml以上水份，以保持口腔黏膜溼潤。口乾症者，建議攜帶水杯，隨時補充水份，亦可選擇水份較多的食物，如：稀飯、梨子果泥，以利吞嚥；而咀嚼無糖口香糖或口含喉糖，則可刺激唾液的分泌，但若口腔黏膜發炎較嚴重時，則避免過度的咀嚼動作。另外使用人工唾液，可暫時緩解口乾、促進說話、咀嚼和吞嚥。
- (五)選擇溫和、不刺激且軟質或流質、易咀嚼吞嚥的高蛋白、高熱量食物，如：蒸蛋、蛋糕、布丁、豆花、豆腐、冰淇淋、煮軟的蔬菜，且避免太酸、辣、冷、熱、堅硬及粗糙食物。當味覺改變時，可以增加視覺刺激（如顏色多樣化），促進食慾。
- (六)不建議配戴假牙，以免提早導致口腔黏膜破損；應戒菸、喝酒、吃檳榔，減少刺激造成破損。

三、治療後

- (一)每三個月定期至牙科追蹤。
- (二)待口腔黏膜恢復完整，不會覺得有刺激，不適感時，即可再開始牙齒塗氟。
- (三)平時注意維持口腔清潔及衛生。
- (四)應避免甜食、酸食等（如：醋酸或檸檬調味的食物）會刺激口腔黏膜的食物。

參、建議看診科別：放射腫瘤科、牙科

肆、諮詢服務電話

基隆暨情人湖院區(02)24329292 轉 2046、2047，轉 305 星期一~星期五 08:30~17:00

台北院區(02)27135211 轉 3493 星期一~五 08:30~16:30，星期三 18:00~20:00

林口院區(03)3281200 轉 7153、2598 星期一~星期五 08:30~16:00，星期六 08:30~11:30

桃園院區(03)3196200 轉 3500 星期一~星期五 08:30~17:00

嘉義院區(05)3621000 轉 2277、2278 星期一~星期五 08:30~17:00，星期六 08:30~12:00

高雄院區(07)7317123 轉 2371、2384 星期一~星期五 08:30~17:00

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N355 10.1x21.5cm. 107 年

<http://www.cgmh.org.tw>

