

口腔保健須知



長庚醫療財團法人 編印

壹、前言

口腔保健目的為維護口腔清潔、增進舒適、減少口腔細菌滋生、維持口腔粘膜完整性、預防口腔病灶的形成及感染的發生，並透過觀察口腔情況可及早發現口腔病灶，給予合宜處理。

貳、適應症

- 一、口腔或嘴角乾裂。
- 二、口腔炎。
- 三、口腔腫脹疼痛。
- 四、牙齦出血、紅腫。
- 五、牙齦酸軟、牙縫填塞食物。
- 六、軟弱無力者。
- 七、口腔手術後者。
- 八、鼻胃管留置者。
- 九、張口呼吸或患有呼吸系統疾病，而發生異常口臭者。

參、口腔護理

一、一般口腔保健方法

- (一)進食後或睡前以軟毛牙刷清洗口腔，每日至少使用牙線或牙尖刷一次，牙刷應 2-3 個月更換一次，避免刷毛散開、分叉、以及黴菌或其他菌叢滋生。
- (二)多喝水，以增加口腔濕潤度。
- (三)吃甜食、含糖飲料，應於短時間內食用完畢後，再刷牙並使用牙線。
- (四)勿用手指或牙籤剔除口腔或牙縫穢物，以防感染。
- (五)至少每六個月定期做口腔保健檢查一次。

二、特殊口腔保健方法

(一)使用沖（洗）牙機

1. 使用時機

無法張口及無法使用牙刷時，經醫師評估再使用適合牙刷。

2. 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)促進口腔炎復原。

(4)可保持口腔清爽及促進舒適。

(二)使用海綿清潔牙棒

1. 使用時機：當有血小板偏低或口腔出血時。

2. 使用海綿清潔牙棒的優點

(1)減少黏膜的刺激，避免出血。

(2)容易學習操作。

(3)可保持口腔清潔舒適。

肆、常見問題及處理方法

一、口腔、嘴角乾裂

(一)每二小時漱口一次。

(二)兩餐之間多喝開水，或使用無糖茶飲。

(三)以油性唇膏或凡士林塗抹於乾裂處，勿用舌頭舔嘴唇或唇角，以免更乾燥。

(四)攝取較溫和及軟質食物，並採高蛋白、高熱量飲食。

(五)如以上方法無效，應就醫治療。

二、口腔炎：牙齦、口腔黏膜或舌頭上有發紅、呈白點、潰瘍

(一)每二小時用鹽水漱口一次，確實執行口腔衛生保健。

(二)常喝開水，並維持口腔濕潤。

(三)攝取較溫和及軟質食物，並採高蛋白、高热量的飲食。

(四)請依醫護人員指示，正確使用口腔保健藥物。

三、口腔疼痛：因口腔癌所造成。

(一)進食前 30 分鐘，依醫師指示使用止痛性藥水漱口劑或口腔噴劑藥物，可減少疼痛情形。

(二)選擇較冷軟質的食物、飲料或高熱量食物，如：冰淇淋、布丁、奶酪、豆花及蒸蛋等。

(三)避免食用過熱、太酸、太辣或油炸等刺激性食物。

(四)若仍有疼痛不適的情形時，請依醫師指示使用止痛藥物。

四、口腔、牙齦出血

(一)用棉球或口咬紗布加壓止血。

- (二)勿用力清除血塊，防止再次出血。
- (三)避免用吸管。
- (四)避免用舌頭吸吮出血處。
- (五)避免食用粗糙且質地較硬的食物，如：芭樂、甘蔗等。
- (六)避免任意使用抗凝血藥物，若需使用請與醫師討論後使用。
- (七)多喝水保持口腔滋潤，以免口腔牙齦乾裂出血。
- (八)若仍未改善，請及早就醫找出原因。

五、牙齒酸軟、牙縫填塞食物

- (一)飯後、睡前潔牙。
- (二)配合醫師指示使用抗敏牙膏及氟化物。

伍、口腔保健常見藥物：

一、漱口水(含酒精及不含酒精兩種)

- (一)每次使用 10ml 含漱 1 分鐘後，再吐掉(請勿吞服)。
- (二)每天使用 1-2 次，如較嚴重的口腔炎，病人應增加使用次數。
- (三)如怕有味道可加溫水稀釋成 1：1 後，再使用。
- (四)如有口腔潰瘍嚴重者或口腔內有傷口者，建議使用不含酒精成分之漱口水。
- (五)漱口水不建議長期使用，避免影響味覺及造成牙齒染色。

二、止痛藥水：當有嚴重口腔疼痛，而影響進食時。

使用方法：進食前 30 分鐘以少量(約 3-5c. c.)藥水加開水稀釋成 1：1，直接含漱於口中約 5 分鐘，然後吐掉再進食，或使用噴霧式止痛藥，以減輕疼痛。

三、藥膏：有口腔炎時。

使用方法：每天使用 3-4 次，擦藥膏前需先清潔口腔，將潰瘍處擦乾後，再以棉枝沾少許藥膏塗於潰瘍處(此藥膏吞服對身體沒有影響)，塗抹後半小時內避免漱口、進食。

四、滴劑：當口腔出現白點無法清除時，即可能為黴菌感染，應尋求專業醫師的建議及處方。

陸、諮詢服務電話

基隆院區：(02)24313131 轉 2466、2467

情人湖院區：(02)24329292 轉 2401、2411

台北院區：(02)27135211 轉 3333

林口院區：(03)3281200 轉 5022

桃園院區：(03)3196200 轉 2041

嘉義院區：(05)3621000 轉 2277-2278

高雄院區：(07)7317123 轉 2371、2384

柒、建議看診科別：牙科。

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

長庚紀念醫院 N206 10.1 × 21.5cm 107年

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

