

## 口腔護理指導

---

病患在身體虛弱時，容易忽略口腔清潔，因而發生口腔潰瘍、喉嚨發炎、舌苔變厚、念珠菌感染等口腔問題，造成病患口腔疼痛、食慾減退、拒絕進食等。

### 口腔護理，你可以做的是：

1. 先用手電筒評估病患口腔狀況。
  2. 使用軟質牙刷或潔牙棒刷牙，將牙刷放在牙齦邊緣，由牙根部向牙冠方向刷牙，若牙齦易出血，則改用口腔棉棒沾溫鹽水刷洗。
  3. 若病患有活動假牙，需移除假牙並徹底洗淨。此外，若病患假牙與牙齦不合，可考慮予牙科醫師視診。
  4. 若口腔或頰內有膿、血、痰、黴菌感染的腫瘤 fungating tumor 等蛋白質類分泌物，可用3%氧水沖洗。濃度可從3%氧水：水 = 1：4 開始，依病患的感受可調淡或調濃，若病患接受度差，可與醫護人員討論，用其他方式清潔口腔。
  5. 使用護唇膏或凡士林滋潤雙唇。
  6. 有噁心、嘔吐感的病患，進食後 30 分鐘內不可進行口腔護理。
  7. 餐前清潔口腔，可以刺激唾液分泌增進食慾；餐後可預防食物殘渣的堆積避免感染。
  8. 依病患的口腔情況來選擇適當工具：軟毛牙刷、潔牙棒、潔牙器、齒間刷、口腔棉棒、超音波噴霧器、紗布及壓舌板等。對於張口困難的病患，建議使用嬰兒牙刷，以利進行口腔清潔。
-

9. 漱口水的選擇：

- (1) 不要用市售漱口水對口腔黏膜刺激性大。
- (2) 清水或鹽水：對口腔黏膜刺激小，可避免嘴唇乾燥。
- (3) 綠茶、茉莉花茶：芳香除味效果佳。
- (4) 檸檬水：含維他命 C，味道佳，可促進唾液分泌及組織癒合。
- (5) 甘草水：味道佳，刺激唾液分泌，減少口乾。
- (6) 蜂膠水：增加免疫，預防感染。

10. 若病患舌苔厚，可飲用新鮮鳳梨汁(罐裝無效)、新鮮鳳梨心切片或維他命 C 片置於舌苔上，待舌苔軟化再清除。

11. 口乾：運用上述漱口水經常漱口，潤濕及清潔口腔；若病患張口呼吸，可用濕紗覆蓋或蒸氣噴霧器保持口腔濕潤。亦可讓病患進食刺激唾液分泌的食物，如：酸梅、陳皮、甘草水、金桔檸檬、果汁冰塊或嚼無糖口香糖，必要時可使用人工唾液。

12. 鵝口瘡：當病患口腔黏膜覆蓋白色細碎殘留物，無法刷除，會感覺口腔及喉頭疼痛時，需請醫師視診。若發生鵝口瘡(念珠菌感染)時，請依照醫師指示，使用抗黴菌素懸浮液，含漱再吞下，約 15-30 分鐘後才可由口進食，不可與酸性飲料同時飲用，剩餘藥物溶液需冷藏。