



特別口腔護理指導

1997.05 制定
2020.04 修訂
2021.01 審閱

一、維持口腔清潔的重要性：

保持口腔良好狀態，可預防細菌在口腔內繁殖，防止口瘡或潰瘍發生，維持進食的良好感覺及味覺，增加口腔的舒適及美觀、減少異味，防止口臭。

二、適用者：

口腔手術、口腔潰瘍、頭部接受放射治療、放置鼻胃管及意識障礙無法自行執行口腔清潔者。

三、口腔自我檢查：

- 1.每天晨起，面對鏡子，以手電筒照射，檢查牙齒、牙齦、口腔上端、兩側內頰及舌頭，是否有出現舌苔、紅腫、潰瘍或白點。
- 2.家人可協助檢查，可用布包裹小湯匙，協助張開嘴巴和撥開內頰。

四、口腔護理多久做一次？

- 1.口腔自我檢查後，口腔黏膜完整的人，三餐飯後及睡前各做一次，每次刷牙時間至少2分鐘。
- 2.若有紅腫、潰瘍、白點或病人無法自行清潔等情形時，協助兩小時清潔一次。

五、如何執行口腔護理？

- 1.意識清楚及口腔黏膜完整時，準備軟毛牙刷及牙膏自行清潔即可。
- 2.口腔有破損時，可以用口腔棉枝或潔牙棒代替牙刷，再依口腔情況準備漱口劑清潔。
- 3.若病人意識不清，可用小針筒代為注水，用牙刷、口腔棉枝或潔牙棒清洗口腔，操作時請讓病人頭側向一邊，同時抽吸，避免嗆到。
- 4.清潔原則：
 - (1)先清潔下排牙齒再清潔上排牙齒。
 - (2)先清潔後牙再清潔前牙。
 - (3)先清潔牙齒內側再清潔牙齒外側。
 - (4)最後清潔兩側內頰、口腔上端及舌頭。

六、日常生活可應用：

- 1.茶葉水：具去除異味的效果。

- 2.檸檬水、維生素 C 水：可促進傷口癒合及去除異味，並可減輕口乾情形。
- 3.甘草水：促進唾液的分泌及減輕口乾情形。
- 4.新鮮鳳梨片：具有去舌苔的效果。(將鳳梨片含於口中，勿直接吞下，適用在沒有傷口的時候)。
- 5.蘇打水：可降低口中酸性，維持口中鹼性狀態，具有去舌苔的效果。(1/4 匙小蘇打粉+25c 開水漱口 30 秒再吐出)。
- 6.可選擇市售口腔保健用品：例如凝膠類、水劑或噴劑型，且須注意不含酒精成份以免口腔乾燥。
- 7.凡士林：清潔後塗抹於嘴唇上可避免嘴唇乾裂。
- 8.雙氧水：若舌苔太厚時，可用雙氧水:冷開水 (1:5 稀釋) 清潔，再用溫開水漱口。

七、如何使用藥膏、藥粉及漱口粉？

- 1.口內膏如 dexaltin：先清潔口腔再塗抹於傷口上。
- 2.漱口粉如 nystatin：加水約 50 cc 稀釋，含漱五分鐘後吞下;或用口腔棉枝沾於口腔黏膜潰瘍處。
- 3.消炎止痛噴劑如 benzydamine:通常一天數次，每次噴 2-4 下，直接噴於患處後再吞下。

八、生活起居須配合的事項：

- 1.無水份限制時，鼓勵多攝取水份，有助於口腔粘膜的溼潤。
- 2.均衡飲食，特別是蛋白質與維生素 B、C 的攝取，如牛奶、蛋白、胚芽、柑橘類水果等。
- 3.鼓勵由口進食，因咀嚼動作有助於唾液的分泌。
- 4.口腔粘膜有異樣時，食物建議採溫和軟流質飲食，避免攝取會刺激口腔黏膜的物質，如煙、酒、檳榔、質硬、粗糙、油炸、過燙及辛辣刺激性食物。
- 5.若喝水無法緩和口乾，可口含少量碎冰塊。
- 6.維持室內濕度及調節適當溫度，以維持口腔清潔濕潤，避免黏膜乾裂。
- 7.病人若有張口呼吸，可用小紗布沾水覆蓋於嘴唇上，以減輕口腔乾燥情形。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康