



患者与照护者教育

癌症治疗期间的口腔护理

这份资料讲解了如何在癌症治疗期间护理您的口腔。

有关粘膜炎

有些癌症治疗，包括头颈放疗，可能会影响口腔和消化道的细胞，即所谓的粘膜炎。

粘膜炎可以导致口腔内膜、舌头和嘴唇发红、肿胀、触痛和溃疡。您的口腔和咽喉可能会出现一些不适，从而使您吃东西或吞咽有困难。这些症状可能会在治疗开始后的3至10天出现。它们消退的快慢取决于您的免疫系统和您正在接受的治疗。

在癌症治疗期间护理您的口腔

牙科护理

您的医生可能会让您在开始癌症治疗之前去看牙医。如果您需要在治疗期间去看牙医，请他们先致电您在史隆—凯特琳癌症纪念医院（MSK）的医生。

刷牙

- 吃完东西后30分钟内就轻柔地刷牙和舌头。用一支小的软毛牙刷。如果您的口腔用普通的软毛牙刷太疼，您可以去药店买一支超软牙刷。这类牙刷的例子有：
 - Biotene® Supersoft Toothbrush（超软牙刷）
 - Sensodyne® Extra Soft, Gentle Toothbrush（额外柔软的牙刷）
 - Colgate® 360 Sensitive Pro-Relief Toothbrush（灵敏的专业缓解牙刷），小巧的头部，非常柔软
 - Oral-B® Indicator 35 Compact Head Toothbrush（小头牙刷），柔软
- 每三四个月更换牙刷，如果需要则更频繁地更换。
- 使用含氟牙膏或含氟小苏打。
- 如果您有一整套假牙、一个牙桥或一个假牙，每次您清洁口腔时都要把它拿出来清洗。如果它合口又不刺激口腔，您就可以一直戴着它。睡觉的时候把它从嘴里

取出来。如果您觉得有任何刺激疼痛，就尽可能不要把它留在嘴里。

牙线

每天睡前用未打蜡的牙线清洁牙齿。如果您在治疗前没有定期使用牙线清洁，就不要现在开始用牙线。

漱口

- 每4至6个小时漱一次口，或者按需要更频繁地漱口。使用下面列出的其中一种漱口水：
 - 一夸脱（4杯）水加一茶匙盐和1茶匙小苏打
 - 一夸脱水加一茶匙盐
 - 一夸脱水加一茶匙小苏打
 - 水
 - 不含酒精或糖的漱口水，比如Biotene® PBF Oral Rinse（漱口水）或BetaCell™ Oral Rinse（漱口水）。
- 喝一口漱口水含在嘴里充分漱口15到30秒，然后吐出漱口水。
- 不要用太烫或太冷的漱口水。
- 不要使用含有过氧化氢的漱口水，除非您的医生告诉您要用它。
- 如果您的护士告诉您要漱口，您将收到有关漱口的其他说明。
- 如果您没有用嘴吃东西，确保您的口腔保持干净和湿润，以免患上粘膜炎。

滋润嘴唇

- 一天用4至6次润唇膏（比如Aquaphor®、Vaseline®、Eucerin Original®或A&D®膏）来预防嘴唇发干。
- 在头颈放疗前4个小时请勿涂敷润唇膏。

在癌症治疗期间应对口腔疼痛

要避免什么

如果您在癌症治疗期间出现口腔疼痛，您应避免：

- 烟草
- 酒

- 含有酒精的漱口水（比如Scope®和Listerine®）
- 很咸的食物和调料很重（比如胡椒、辣椒粉、辣根、咖喱粉和Tabasco®酱料）的食物
- 柑橘类水果和果汁（比如桔子、柠檬、青柠、葡萄柚和菠萝）
- 番茄和番茄酱
- 干硬或粗糙的食物（比如吐司、饼干、生蔬菜、炸薯片和椒盐饼干圈[pretzels]）
- 太烫或太冷的食物和液体

对治症状

有关药物使用

如果您有几个小的疼痛部位，您的医生可能会给您开麻醉药（使感觉麻木的药物），比如2%粘性利多卡因（viscous lidocaine 2%）。您可以用棉签（Q-tip®）把它粘到疼痛的部位。根据需要可每小时涂抹一次。

如果您的口腔和咽喉的大部分地方感觉疼痛，您的医生可能会给您开可以覆盖整个口腔的药物（比如Gelclair®或2%粘性利多卡因[viscous lidocaine 2%]）。每三四个小时含一汤匙药物漱口，然后吐出来，一天最多8次。请勿吞咽药物。用药后60分钟内禁食。

如果您的口腔用药后依然疼痛，告诉您的医生或护士。他们可能会给您开治疗粘膜炎的其他药物。

吞咽困难

这里有一些帮助吞咽更容易的建议，将帮助您在治疗期间摄取足够的蛋白质和卡路里：

- 如果您的口腔发干，在吃东西之前漱口，使口腔湿润并刺激味蕾。
- 吃温热或温凉的食物。不要吃太烫或太冷的食物。
- 吃软的、湿的、清淡的食物，小口吃，充分咀嚼。
- 使用酱料和调味汁。
- 用酸奶、牛奶、豆奶或水浸泡食物使它变软。
- 把干燥的食物浸入液体中。

- 搅拌食物或把它打成泥。
- 避免可能会刺激您咽喉的东西，比如酒精饮料、酸味或酸性水果和果汁、辛辣的食物、腌制食品和烟草。
- 全天经常不定时地小口喝水，确保饮水量充足。记住含糖饮料（果汁、冰茶和汽水）可导致龋齿。您可以在吃饭的时候喝它们，但是在不吃饭的期间要限制喝的量。

口腔干燥

为了缓解口腔干燥，一整天里要经常时不时地小口喝水。您还可以使用：

- 喷雾瓶把水喷射到嘴里
- 口腔滋润剂（比如Biotene® Oral Balance、Salivart® Oral Moisturizer、Mouth Kote® Dry Mouth Spray）
- Biotene®口香糖
- 您所在房间里用加湿器

吃东西困难

您可能会因为口腔疼痛而难以吃东西。如果是这样，这里有一些建议，以确保您摄取到需要的所有营养。

- 如果您没法好好吃东西，告诉您的医生或护士。他们可能会安排您去看营养师。
- 饮用营养补充剂，比如Carnation® Instant Breakfast（速食早餐）和Ensure®。
- 在肉汤、汤羹、谷类食品（cereal）和饮料中添加蛋白粉。
- 全天少食多餐，不要多食少餐。尝试每两三个小时吃一顿小餐。

儿童的口腔护理

儿童应遵守这份资料中的指导原则。他们还应遵守以下各项。

- 使用含氟牙膏。对于不满2岁的幼童，在使用含氟牙膏之前先与牙医或医生谈谈。
- 如果您的孩子还没有长牙，在饭后和睡前使用手巾、纸巾或海绵加水来清洁他们的牙龈。
- 如果您的孩子的免疫系统稳定，他们应每6个月去看牙医做常规护理。
- 与儿童生活服务（Child Life Services）交谈，以了解如何帮助您的孩子应对他们的

疼痛。您可以拨打833-675-5437 (833-MSK-KIDS)来联系他们。

如果您出现以下情况，致电您的医生或护士：

- 发烧至华氏100.4° F（摄氏38 °C）或更高
- 嘴里新出现发红、溃疡或白色斑块
- 牙龈或口腔出血
- 吞咽困难
- 吞咽时疼痛
- 使用了止痛药后疼痛没有缓解
- 任何问题或顾虑

如果您有任何问题，直接联系您的医疗保健团队的成员。如果您是MSK的患者并且您需要在下午5点后、周末或节假日期间联系医务人员，请致电212-639-2000。

更多资源，请访问www.mskcc.org/pe以搜寻我们的虚拟图书馆。

癌症治疗期间的口腔护理 - Generated on July 24, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center