Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

癌症治疗期间的口腔护理

本信息介绍了如何在癌症治疗期间护理您的口腔。

关于粘膜炎

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment to watch this video.

包括化疗和头颈部放射治疗在内的某些癌症治疗可能会影响口腔和消化道中的细胞。 这称为粘膜炎。

粘膜炎可引起口腔内膜、舌头和嘴唇发红、肿胀、压痛和溃疡。 您可能会出现口腔和咽喉不适，导致进食或吞咽困难。 这些症状可能会在治疗开始后 3 到 10 天出现。 其消退的速度取决于您的免疫系统和正在接受的治疗。

在癌症治疗期间护理口腔

牙科护理

医疗保健提供者可能会让您在开始接受癌症治疗前去看牙医。 如果您在治疗期间需要看牙医，请先让牙医联系您在 MSK 的医疗保健提供者。

刷牙

- 每天刷牙和清洁舌头 4 次，应在饭后 30 分钟内及睡前进行，动作要轻柔。 请使用较小的软毛牙刷。 如果您的口腔疼痛难忍，无法使用普通的软毛牙刷，您可以在药店购买超软毛牙刷。 此类牙刷的一些示例如下：
  - Biotene® Supersoft Toothbrush
  - Sensodyne® Extra Soft, Gentle Toothbrush

    - Colgate® 360 Sensitive Pro-Relief Toothbrush, Compact Head, Extra Soft
    - Oral-B® Indicator 35 Compact Head Toothbrush, Soft
- 每 3 至 4 个月更换一次牙刷，必要时可更频繁地更换。
- 使用含氟牙膏或含氟小苏打。
- 如果您有义齿、假牙或牙桥，每次清洁口腔时都要将其取出来清洁。 如果佩戴合适且不刺激口腔，您可以继续佩戴。 睡觉时请将其从口腔中取出。 若其产生任何刺激，请尽量不要佩戴。
- 吸唾管可能会刺激牙龈，仅在您无法使用牙刷或未处于活动性黏膜炎期时才应使用。

使用牙线

请在每天睡前用无蜡牙线清洁牙齿。 如果您在治疗前没有定期使用牙线的习惯，则现在亦无需开始使用。

漱口

- 每 4 至 6 小时漱口一次，或根据需要增加漱口频次。 请使用下列漱口水之一：
    - 一夸脱（4 杯）水加一茶匙盐和一茶匙小苏打。
    - 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，如 Biotene® PBF Oral Rinse 或 BetaCell™ Oral Rinse。
- 含一口漱口水，充分漱口 15 至 30 秒，然后将其吐出。
- 请勿使用过烫或过冷的漱口水。
- 除非医疗保健提供者指示，否则请勿使用含有过氧化氢的漱口水。
- 如果护士告知您要冲洗口腔，您还将得到有关漱口的其他说明。
- 如果您并非以口摄入（吃）食物，请确保口腔保持清洁和湿润，以免患粘膜炎。

嘴唇保湿

- 每天使用润唇膏（例如 Aquaphor®、Vaseline®、Eucerin Original® 或 A&D® 软膏）4

到 6 次，防止嘴唇干燥。

- 如果您要接受头部、颈部或全身放射治疗，治疗前 4 小时内请勿涂润唇膏。

在癌症治疗期间管理口腔疼痛

需避免的事项

若在癌症治疗期间出现口腔疼痛，请避免：

- 烟草
- 酒精
- 含酒精的漱口水（例如 Scope® 和 Listerine®）
- 较咸的食物和含有重口味香料（例如胡椒、辣椒粉、辣根、咖喱粉和 Tabasco® 酱）的食物
- 柑橘类水果和果汁（例如橙子、柠檬、青柠、葡萄柚和菠萝）
- 番茄和番茄酱
- 干硬或粗糙的食物（例如烤面包、饼干、生蔬菜、薯片和椒盐卷饼）
- 很烫或很冷的食物和液体
- 假牙松动或不合口。 请前往牙医处进行调整。 仅在需要时佩戴。

管理症状

关于药物

如果您只有几处小范围的疼痛区域，医疗保健提供者可能会开具麻醉剂（麻药），例如 2% 利多卡因胶浆。 您可以用棉签 (Q-tip®) 将其涂抹在疼痛部位。 请根据需要每小时涂抹一次。

如果您感觉口腔和咽喉的大部分区域都有疼痛，医疗保健提供者可能会开具药物来覆盖整个口腔（例如 GelClair® 或 2% 利多卡因胶浆）。 请每 3 至 4 小时含 1 汤匙药物、漱口，然后吐出，每天最多使用 8 次。 请勿吞咽药物。 用药后 60 分钟内不得进食。

若您仍觉口腔疼痛，请告知您的医疗保健提供者。 他们可能会为您开具治疗粘膜炎的其他药物。

吞咽困难

以下是一些让吞咽变得更容易的建议， 将帮助您在治疗期间摄入足够的蛋白质和热量：

- 若您感觉口干，可在进食前漱口以润湿口腔、刺激味蕾。
- 食用温热或温凉的食物。 请勿食用过烫或过冷的食物。
- 小口食用柔软、湿润、清淡的食物，并充分咀嚼。
- 在食物上淋上酱汁和肉汁。
- 用巴氏杀菌酸奶、牛奶、豆浆或水泡软食物。
- 将干燥的食物浸入液体中。
- 调制食物或将食物制成泥状。
- 如果您的医疗保健提供者认为可以，请使用营养补充剂
- 避免食用可能刺激咽喉的食物，例如酒精饮料、酸性水果和果汁、辛辣食物、腌制食物和烟草。
- 全天大量饮水，确保身体水分充足。 注意，含糖饮料（果汁、冰茶和苏打水）可能会导致蛀牙。 您可以在进餐时饮用这些饮料，但需限制在两餐之间的饮用量。

口干

为应对口干，您需要在一天中频繁饮水。 您也可以使用：

- 喷雾瓶把水喷到嘴里
- 口腔保湿剂（例如 Biotene® Oral Balance、Salivart® Oral Moisturizer、Mouth Kote® Dry Mouth Spray）
- Biotene® Gum
- 在您所在的房间使用加湿器
- 进食前先漱口，以润湿口腔、刺激味蕾

进食困难

由于口腔疼痛，您可能会难以进食。 若出现该情况，您可以遵循以下建议，确保获得身体所需的全部营养。

- 如果出现进食问题，请告知您的医疗保健提供者。 他们可能会安排您去看营养师。
- 饮用营养补充剂，例如 Carnation® Instant Breakfast 和 Ensure®。

- 在粥、汤、谷物和饮料中添加蛋白粉。
- 每天少食多餐，而不是多食少餐。 试着每 2 到 3 个小时进食一顿小餐。

儿童口腔护理

除本资源中的指南外，儿童还应遵循下方所列的指南。

- 使用含氟牙膏。 对于 2 岁或 2 岁以下的儿童，在为其使用含氟牙膏之前，请先咨询牙医或医疗保健提供者。
- 如果您的孩子还没长牙，可以在餐后和睡前用洗脸巾、湿巾或海绵沾水为其清洁牙龈。
- 如果孩子的免疫系统稳定，则应每 6 个月看一次牙医，接受常规护理。
- 请与儿童生活服务部沟通，了解如何帮助孩子控制疼痛。 您可以致电 833-675-5437 与其取得联系。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热 ≥100.4 °F (38 °C)
- 新发口腔发红、溃疡或白色斑块
- 牙龈或口腔出血
- 吞咽困难
- 吞咽疼痛
- 无法通过止痛药缓解的疼痛
- 任何其他问题或担忧

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Mouth Care During Your Cancer Treatment - Last updated on July 14, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利