

口腔衛生不佳易增加全身性醫療問題發生，例如肺部感染、心血管疾病等，而局部性口腔問題則會影響生活品質。因此，希望教導病人及家屬在口腔保健方面的知識，減少合併症產生。

一、口腔保健的目的

- (一) 促進食慾。
- (二) 保持口腔的清潔與舒適。
- (三) 減少口腔感染的機會。
- (四) 幫助口腔感染的復原。

二、常見口腔問題及處理方法

(一) 口腔乾裂

- 1、每2小時漱口一次。
- 2、兩餐間多喝開水。
- 3、攝取較溫和、軟質食物。
- 4、若以上方法無效，應與醫師或護理人員聯繫，視情況開立處方藥水減輕不適。

(二) 口腔炎

- 1、每2小時以食鹽水漱口一次。
- 2、兩餐間多喝開水。
- 3、確實執行口腔衛生保健。
- 4、當齒齦、口腔黏膜或舌頭上有發紅呈白點、潰瘍時，應注意並告知護理人員，依醫護人員指示，正確使用口腔藥物。

(三) 口腔疼痛

- 1、進食前口含止痛性藥水。
- 2、選擇較涼的食物或飲料，如冰淇淋、布丁、豆花。
- 3、避免食用過熱或太酸辣、油炸等刺激性食物。

(四) 口腔、牙齦出血

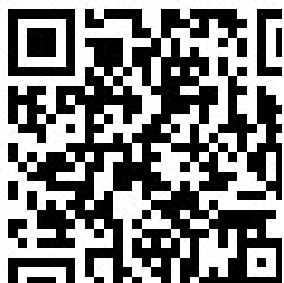
- 1、使用棉枝或口咬紗布加壓止血。
- 2、止血後可用生理食鹽水漱口。
- 3、勿用力清除牙垢，以防再次出血。
- 4、避免用牙刷、牙線、牙籤。
- 5、避免用舌頭舔出血處。
- 6、避免食用粗糙性食物如：芭樂、甘蔗等。
- 7、避免任意使用抗凝血藥物。

三、口腔清潔步驟

- (一) 準備用物：牙刷或口腔棉枝、牙膏、漱口水、潔牙棉籤、抽吸設備、彎盆或臉盆。
- (二) 搖高床頭，使病人採半坐臥姿。頭轉向照顧者。
- (三) 鋪毛巾於病人下顎及胸前。
- (四) 協助病人清水漱口，並將漱口水吐入彎盆內。
- (五) 牙刷沾濕並塗上適量牙膏。
- (六) 教導病人一次只刷2-3顆牙，由牙齦往牙冠方向，以旋轉動作刷牙。
- (七) 每部分的內外面、咀嚼面至少刷10次。
- (八) 刷牙後，再刷洗口腔及舌面，輕輕刮去舌苔。
- (九) 以清水徹底的漱口。
- (十) 漱洗完後，擦拭病人的嘴巴。
- (十一) 以棉枝沾潤唇液，如凡士林、護唇膏等塗於病人嘴唇上。
- (十二) 若病患意識不清，可用針筒注水清潔口腔，為防止噎到，操作時讓病人頭側向一邊，或以牙科接管抽吸污水。

四、口腔護理注意事項

- (一) 可先用小手電筒評估病人口腔狀況。
- (二) 若病人有活動假牙，夜間需移除假牙並泡冷水徹底洗淨。
- (三) 有噁心、嘔吐感的病人，進食後30分鐘內不可進行口腔護理。
- (四) 漱口水的選擇：
 1. 選用不含酒精成分的漱口水。
 2. 清水或鹽水：對口腔黏膜刺激小，可避免嘴唇乾燥。
 3. 茶葉水：芳香除味效果佳。
 4. 檸檬水、甘草水：可刺激唾液分泌。
- (五) 若病人舌苔厚，可使用新鮮的鳳梨切片或維他命C片置於舌苔上，待舌苔軟化，以壓舌板包紗布輕刮舌苔。
- (六) 若病人張口呼吸，可用濕紗覆蓋保持口腔濕潤。



護理部印製
諮詢專線:03-3613141 轉
3581.3582 (5A 病房)
3583.3584 (5B 病房)
7585.7586 (5C 病房)
109.07 版 822264 B42330

內科衛教系列(6)

口腔保健與護理



聖保祿醫院