

# 癌症治療所致的口乾和口痛問題

## Dry Mouth and Mouth Pain from Cancer Treatments

### 什麼是口乾？

#### What is dry mouth?

當口腔內的唾液（口水）比正常的少，便出現口乾情況。英文名稱為“xerostomia”（音zeer-uh-stoh-mee-uh）。

### 什麼是口腔黏膜炎？

#### What is oral mucositis?

口腔黏膜炎會導致口腔及喉嚨發紅、有觸痛點和潰爛，令您難以進食、吞嚥和說話。

#### 口腔黏膜炎的症狀：

##### Signs of oral mucositis:

- 口腔和喉嚨裡面及周圍感到痛楚和觸痛。
- 有時痛楚和觸痛出現在腸道，可導致吞嚥困難、噁心、肚瀉，有時更會導致感染。

### 什麼原因導致口乾和口腔黏膜炎？

#### What causes dry mouth and oral mucositis?

口乾是放射性治療和某些癌症藥物常見的副作用，對長者更為普遍。

這些癌症治療可導致口腔發紅和口痛：

- 頭部和頸部癌症的放射性治療。
- 幹細胞移植治療。
- 某些化學治療藥物。



### 這些問題會轉好嗎？

#### Will these problems get better?

口乾情況可能會轉好，或會變成永久性（永不消除），那視乎其成因而定。

口腔黏膜炎可能會在做完癌症治療後持續數個月。

永久性的口乾和口腔黏膜炎情況，較多見於接受了頭部和頸部癌症放射性治療的病人。

### 何時應跟我的醫護團隊商量？

#### When should I talk to my health care team?

若出現口乾、口腔或喉嚨內有發紅、痛楚或觸痛，請告訴您的醫護團隊。

若沒有妥善治理好口腔黏膜炎，您的癌症治療或會受阻。口腔黏膜炎亦可能令您感到憂心、變得抑鬱或不想與家人朋友見面。

## 有什麼治療方法？

### What are the treatments?

開始接受癌症治療前，您應先約見牙醫，由他們為您檢查和處理任何牙齒問題。蛀牙、牙肉疾病、感染情況、斷齒或尖齒等問題，都應先要治好或修好。

如果您有假牙，牙醫亦將檢查它們是否合身和舒適。

您的醫護團隊可能會給您處方藥物助您處理口部的症狀，或會給您一種特別的沖口液（漱口水），或告訴您可以吸吮冰片。

不要使用其他任何非處方漱口水或啫喱膏，它們可能令您的口腔更痛。

如果您難以進食並體重下降，您的醫護團隊或會把您轉介至卑詩癌症局的營養師。

## 我自己可以做什麼？

### What can I do for myself?

您可以做的最重要的事情，就是照顧好您的口腔。在開始接受治療前的兩星期或盡早開始以下的步驟。

#### 刷牙

- 刷牙最少要刷 2 分鐘。
- 進食後 30 分鐘內要刷牙。
- 輕刷舌頭。
- 使用非常柔軟的牙刷。
- 如有口腔黏膜炎，使用不含SLS的牙膏（例如 Pro-enamel兒童牙膏。看看您所用牙膏的成份，確保它不含 SLS（十二烷基硫酸鈉）。
- 若口腔極痛，不要使用薄荷味的牙膏。

若口腔痛至無法使用牙刷，請跟您的醫護團隊商量。

## 用牙線清潔牙齒

### Floss your teeth

- 如果您有使用牙線的習慣，請繼續每天用牙線清潔牙齒一次。
- 睡前先用牙線清潔，然後刷牙。
- 使用有蠟牙線。與沒加蠟的牙線相比，有蠟牙線能較容易在牙縫間滑動。
- 如果您本來就沒有用牙線，請不要開始用它，除非您的牙醫告訴您這樣做。
- 若感到痛楚或牙肉流血多於 2 分鐘，停止使用牙線。將此情況告訴您的醫護團隊。
- 如果您是使用Water Pik潔碧沖牙器，確保將設定調至最低，以避免弄痛牙肉。

## 使用漱口水

### Use an oral rinse

- 漱口水有助令口腔保持濕潤和清潔。
- 使用這配方調出無味漱口水：
  - 將 1 茶匙 (5 毫升) 的蘇打粉和 1 茶匙 (5 毫升) 的鹽加入 4 杯 (1 公升) 清水中，搖勻後才使用。
  - 將漱口水保存在室溫環境。
  - 每日臨睡前都要將剩餘的漱口水倒去，這可有助阻止細菌進入漱口水。
  - 每日配製新的漱口水。
- 每日使用漱口水 4 次，每次按這些指示做：
  - 將 1 湯匙 (15 毫升) 漱口水放入口中。
  - 漱口 30 秒。
  - 吐出漱口水。
  - 重複 2 至 3 次。
- 持續使用此漱口水，直至口腔回復正常為止，可能需時多個星期或多個月。
- 吃喝後用無味漱口水或清水沖洗口腔。喝完

Ensure或運動飲品後必須漱口，因為它們含有大量糖份。

## 食物和飲料

### Food and drink

- 每天最少喝 1.5-2 公升 (6-8 杯) 液體，包括清水、果汁（不選橙汁等酸性果汁，因它可令口腔痛楚）、草本茶、湯、清湯、運動飲品和營養飲品如Ensure®。
- 切勿喝汽水等有汽飲品，這些飲品酸性很高，可引致口腔黏膜炎、令口腔更痛和造成蛀牙。
- 切勿喝酒，因酒精會令口腔痛楚。
- 吃清淡柔軟的食物。您需要均衡飲食，食物要有足夠的蛋白質和維他命。
- 若不確定應吃什麼，請向卑詩癌症局的營養師查詢。

## 嘴唇護理

### Take care of your lips

- 若嘴唇太乾，使用水溶性、蠟性或油性的潤唇劑，羊毛脂的潤唇劑是首選。
- 不要使用石油性的潤唇劑，例如凡士林 (Vaseline)。
- 清潔完口腔和牙齒後、睡覺前或在需要時於嘴唇塗上潤唇劑。
- 若不確定應使用哪種潤唇劑，請向您的醫護團隊查詢。

## 假牙護理

### Taking care of dentures

- 在接受癌症治療期間，睡覺時應把口腔內的假牙除下。
- 在接受癌症治療期間，盡量在日間不戴假牙。
- 刷牙前先將假牙除下。
- 進食後及睡覺前須刷洗和沖乾淨假牙。

- 睡覺期間，把假牙浸在清洗液最少 8 小時。
- 若您是使用抗真菌漱口水，也用它來浸假牙或刷牙，浸乾淨和刷乾淨後才將假牙放回口中。

## 切勿：

### Do not:

- 使用酒精類漱口水或於店內自行購買漱口水，因為即使是無酒精的產品也可能令口腔有刺痛感。最好還是使用上述的無味漱口水。
- 吃辛辣、酸性或粗糙的食物。
- 喝酒。
- 吸煙。
- 磨牙或咬緊牙齒。

若對這些指示有任何疑問，請跟您的醫護團隊商量。

## 哪裡可獲取更多資訊？

### Where can I learn more?

- 卑詩癌症局圖書館就口部及牙齒問題所建議的網址：[www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/mouth-teeth-websites](http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/mouth-teeth-websites)
- 卑詩癌症局營養資料單張：[www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/nutrition-support](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/nutrition-support)
- 口腔腫瘤科病人護理國際協會的資料單張和影片（多語言）：<http://www.isoo.world/patient-education.html>
- 卑詩癌症局支援護理服務：[www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care](http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care)

