

口腔護理指導

一、口腔評估要注意哪些？

- 1.觀察上下唇顏色、乾燥或濕潤、是否有破皮。
- 2.口腔內黏膜顏色、氣味、是否有破皮、舌苔顏色等。

二、如何做好口腔護理？

- 1、規律地作口腔護理可預防口腔潰瘍及感染問題。
- 2、至少要每四小時作一次。
- 3、每餐前口腔護理可以增進食慾及刺激分泌唾液。
- 4、每餐後口腔護理可避免食物殘渣的堆積。

三、口腔護理方法

- 1、移除病人的假牙，並徹底的洗淨，若病人有念珠菌感染，可依醫師建議每月將假牙浸泡於 mystatin 懸浮液。
- 2、使用軟質的牙刷，將牙刷放在牙齦邊緣，向牙冠的方向刷牙。若用牙刷引起出血，則使用海綿牙刷來清洗牙齒的表面及牙齦邊緣。
- 3、清潔舌頭：舌苔可用 1：4 雙氧水紗布墊。
- 4、用護脣膏塗抹唇部

四、口腔潰瘍之飲食原則及改善方法:

- 1、選擇質地較軟嫩的食物。
- 2、烹調時，盡量將食物煮軟。
- 3、利用吸管吸吮液體食物，也可進食冰淇淋或冷凍優格來減緩口腔破皮疼痛。
- 4、免酒、碳酸類飲料。
- 5、避免酸味強、調味太濃、醃漬、溫度過高或粗糙生硬的食物，以減低口腔灼熱感或疼痛感。
- 6、細嚼慢嚥。
- 7、補充綜合維生素B 群或Glutamine 補充品。
- 8、因進食量減少，請盡量使用高熱量之營養補充品。
- 9、改用細小、軟毛牙刷(或口腔棉棒)，以免引起疼痛，並且每次吃完東西後漱口。
- 11、如情況嚴重，可以醫師處方口內藥膏治療，使用方法是在進食完清潔口腔之後，再用棉棒沾少許藥膏塗於潰瘍處薄薄一層即可。

五、漱口水的選擇：

- 1、清水對口腔黏膜刺激小，可避免嘴唇乾燥。

- 2、檸檬水：含維生素 C，味道佳，可促進組織癒合。
- 3、綠茶、茉莉花茶：除味效果佳。
- 4、甘草水：味道佳，減少口乾。
- 5、蜂膠水：增加免疫，預防感染。
- 6、酸性果汁：易去除舌苔。

六、牙刷的選擇：

- 1、軟毛牙刷
- 2、海綿牙刷（泡棉含牙粉）
- 3、棉花棒
- 4、紗布及壓舌板

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>