

放射治疗前后的口腔护理

目录

前言

放射治疗前接受详细口腔检查

放射治疗后的护理

1. 清洁牙齿 保持口腔健康
2. 注意饮食
3. 每天使用高浓度含氟牙膏和漱口水
4. 保持口腔湿润
5. 假牙的处理
6. 皮肤护理
7. 口部运动
8. 定期接受口腔检查

结语

前言

放射治疗是医治头颈部肿瘤的有效方法。不过，在整个过程中，治疗范围内的正常组织亦无可避免会受到影响，引致唾液分泌减少、味觉改变、口腔张开困难、口腔黏膜（包括舌头及牙龈）发炎，甚至令部分颌骨组织受破坏。

放射治疗后可能会出现种种不适，本文旨在协助成年人在接受头颈部放射治疗后，能够做好心理准备和学会护理自己。这样，必能将放射治疗带来的种种不适减至最低。

以下为你提供几个护理要点：

放射治疗前接受详细口腔检查

牙医会因应情况给予适当治疗，如拔牙、补牙或洗牙等，目的是让你可以在口腔最健康的状况下接受放射治疗，同时亦可减少因唾液分泌改变而引发的蛀牙及牙周病。

放射治疗后的护理

1. 清洁牙齿 保持口腔健康

蛀牙和牙周病在放射治疗后特别容易出现。要确保牙齿健康，刷牙及使用清洁牙齿邻面的用具（如牙线、牙缝刷）是非常重要的。

此外，每晚睡前用干净纱布蘸些盐水轻抹口腔，可减轻黏膜发炎所引致的不适，亦能减低受感染的机会。

2. 注意饮食

为使身体尽快康复，营养均衡的饮食非常重要。但由于放射治疗后唾液分泌减少，你需要选择较软而水分含量高的食物，方易于下咽。避免进食如薯片、饼干等粗硬食物，辛辣和烫热食物亦应尽量减少，以免黏膜受损。此外，亦要减少饭餐之间的零食次数，从而减低蛀牙机会。你应该与营养师保持紧密联系，会有助你在增加体重的同时，减低患上蛀牙的风险。

3. 每天使用高浓度含氟牙膏和漱口水

氟化物能有效预防蛀牙。所以，除早晚以百万份之5000 (5000ppm) 或 1.1%氟化钠高浓度含氟牙膏刷牙外，更要每天使用每天使用百万份之900 (900ppm) 或 0.2%氟化钠漱口水漱口，方能使牙齿得到额外保护。在选择牙膏和漱口水时，应该请教你的牙医或主诊医生。

4. 保持口腔湿润

时常含啜少量清水，保持口腔湿润。此外，亦应戒除烟酒，以免口腔受到刺激而变得更干。你亦可告知医生口干情况，医生会视乎情况，处方人工口水。

5. 假牙的处理

为免刺激黏膜，应缩短配戴假牙托的时间，但如口腔黏膜发炎情况并不严重，则仍可在进食或参与社交活动时短暂配戴。假牙需时常保持清洁，以防配戴时令口腔受感染。除下的假牙，应每天清洁至少两次，并以白开水浸存，以免变形。如配戴假牙时，造成口腔内的组织损伤，你应咨询牙医，根据情况为你调校或重新制作假牙。

6. 皮肤护理

放射治疗后的皮肤及咀唇或会被灼伤，故须避免让治疗范围内的皮肤接触肥皂、含药性的清洁剂及润肤液，并应改以性质温和的润肤品涂抹患处。

此外，亦应避免让阳光或紫外光直接照晒皮肤。

7. 口部运动

放射治疗后，口腔或会张开困难，及早开始口部运动，对于纾缓和改善情况至关重要。口部运动或须配合工具，而运动的方法、频率及每次维持的时间亦可能因人而异，你应遵照医生、牙医或其他专业人员的指示进行。

8. 定期接受口腔检查

在刚完成放射治疗后的初期，你会需要较频繁的口腔覆诊。待情况稳定后，牙医会根据你的口腔健康、风险因素、治疗后副作用的严重性等安排后续定期覆诊。定期接受口腔检查十分重要，若口腔出现任何问题，牙医可尽早替你治理，以免问题恶化。

结语

在治疗期间，如有任何不适或疑问，请告诉你的主诊医生或牙医，他们必会尽力帮助你。如你能遵照医生建议，并配合上述要点，治疗后所引致的不适可以减至最少，你的身体亦会更快康复。