

頭頸部放射線治療之口腔衛生保健

一、頭頸部放射線治療與口腔衛生：

放射線治療是利用高能量的離子射線來破壞細胞的DNA，使細胞死亡，達到控制腫瘤生長的目的。頭頸部放射線治療常會損壞口腔黏膜細胞，一般常見的症狀有黏膜發炎、潰瘍、疼痛等，嚴重時甚至會影響吞嚥與咀嚼的功能，造成進食不易及說話困難。

大部分患者在經診治頭頸部癌症前，忽略了自身的口腔衛生與清潔。事實上，治療前的口腔衛生是影響日後生活品質的重要因素，當然，後續口腔清潔的自我維持也是病人的責任。

二、頭頸部放射線治療的注意事項：

(一) 治療前：

1. 接受全口檢查。
2. 口腔X光檢查，牙髓發炎或壞死最好在治療前完成根管治療，以及齲齒進行填補等，口腔內預後不好的牙齒應在放射線治療前兩周拔除。
3. 請牙科醫師利用超音波洗牙的方式徹底清潔口腔，以維護牙周健康。
4. 為降低放射線齲齒之發生率，放射線治療前即可開始使用氟膠，方法為：
 - (1) 使用牙套者：睡前刷牙後，將氟膠放入牙套，將牙套緊密套於牙上，5—10分鐘後拿掉牙套，並吐出口內氟膠。牙套平時應放置於水杯內，保持濕潤。
 - (2) 無法使用牙套者：可直接塗氟膠於軟毛牙刷或海綿牙刷，刷2—3分鐘。
 - (3) 氟膠使用後30分鐘內勿漱口及進食。

(二) 放射線治療期間：

1. 口腔自我檢查：於口腔清潔後，每日以筆型手電筒在鏡子前檢查口腔，觀察口內是否出現發紅、潰瘍情形，或症狀是否加劇。
2. 保持口腔清潔：每次進食後，以軟毛牙刷逐一清潔牙齒表面至少90秒，或使用口腔棉棒清潔食物殘渣。使用胃管灌食者，即使未由口進食，每日仍需清潔口腔至少兩次，含漱不含酒精的漱口水，每次至少30秒，避免口腔內感染。
3. 慎選食物：飲食方面避免辛辣、過酸、過鹹、太過堅硬、含咖啡因及含酒精類之食物或飲料，盡量食用溫和、質地柔軟或味道清淡冰涼的食物，例如：勾芡的絞肉濃湯、蒸蛋、奶昔或濃度稍高的管灌飲食、水果泥、霜淇淋、麵茶等，細嚼慢嚥，並少量多餐。
4. 若疼痛感嚴重時，可先採取流質飲食，甚至考慮置放鼻胃管或胃造瘻管，以維持日常所需的營養。

(三) 放射線治療結束後：

1. 放射線治療過程中及治療後一年，都不建議繼續配戴活動假牙或是活動矯正裝置，因此時牙齦黏膜的耐受性低，佩戴時易引發牙齦的刺激與壓迫而腫脹、口腔黏膜破損，造成不易復原的傷口，需經牙醫師評估後再使用假牙。
2. 經由放射線照射後之骨頭，易造成局部血液循環不良及組織壞死，若在此時拔牙或口腔組織受到損傷，則容易造成進一步的骨頭感染而導致骨壞死，因此一般建議在放射線治療後一年內應避免拔牙。
3. 放射線治療結束後仍應持續維持口腔清潔與每日執行塗氟，並定期進行口腔檢查。

參考資料

- 李淑芳、李月珠、梁蕙芳 (2010)·提升化學治療合併放射線療法之口腔癌患者口腔護理指導執行率·長庚護理，21 (2)，185-196。
- 陳雅薇 (2013)·頭頸癌病患的口腔照護·癌症新探，63，52-55。
- 黃文彥、吳錦榕 (2013)·頭頸癌放射線治療的副作用與處理·癌症新探，63，18-23。
- 葉淑妙、陳秀玲、黃秀美、黃雅燕 (2010)·頭頸部癌症住院患者口腔護理成效之改善·嘉基護理，10 (2)，34-44。