

放射線治療後口乾之自我護理

當您接受頭頸部的放射線治療時，常會有口腔方面的問題，通常在照射一週後，唾液腺會受到破壞，使唾液減少，造成口乾、食物不易軟化、咀嚼及消化功能受到影響、口腔黏膜發炎疼痛等，為了減少治療對您造成的不適，請配合下列事項：

- 一、每天使用手電筒、鏡子檢查口腔。
- 二、食物應以清淡、溫和、無刺激性、柔軟且不需費力咀嚼為主，避免粗糙、太熱、太乾。例如：碎肉鹹稀飯、軟麵條、蒸蛋、蔬菜泥、麥片粥等等都是不錯的選擇。
- 三、採取少量多餐的方式，並有足夠的時間進食。
- 四、定時於每次吃完東西後刷牙，且每二個小時使用漱口水或溫鹽水漱口，保持口腔清潔。
- 五、隨身攜帶溫開水並時常喝水，以濕潤及清潔口腔。
- 六、若有紅腫發炎時，可使用軟毛牙刷或棉枝清潔；疼痛時，可含碎冰塊，並請醫師開藥塗抹。