



中山醫學大學附設醫院 口腔醫學部

口乾症衛教單張

一、前言

口乾被定義為唾液的組成改變、唾液總量減少或完全消失，導致口腔乾燥，不能維持嘴巴的濕潤，任何年齡都可能發生，常見在老年人。

口乾並不是一個疾病診斷，而是一個常見的主觀感受。如果長期都有口乾的情形，會引起一些有害健康的相關問題，像是蛀牙、吞嚥困難、念珠菌感染或營養不良等，對患者的生活品質產生顯著的影響。

二、病因

(一) 藥物

1. 一些降血壓藥物
2. 抗憂鬱藥物、抗焦慮藥物及身心科用藥
3. 抗帕金森氏症藥物
4. 氣管擴張劑
5. 安眠藥
6. 抗過敏藥

(二) 頭頸部放射線治療。

(三) 系統性自體免疫疾病，如修格蘭氏症候群。

(四) 不明原因。

三、處置

(一) 一般原則

對於長期口乾症，建議早期評估，根據病因加以治療，調適個人的生活及飲食型態。

(二) 含冰塊或冷開水

(三) 人工唾液

人工唾液模擬和代替自然唾液，潤滑及濕潤口腔，改善口乾症狀。

(四) 處方藥物

頭頸部癌症放射線治療後及修格蘭氏症候群所引起之口腔乾燥，可考慮處方藥物。

(五) 生活保健

1. 均衡飲食，每日多次喝大量水。常常口含碎冰塊或嚼食無糖口香糖等，都可刺激唾液分泌。避免吸菸或喝酒，少喝含咖啡因的飲料，並限制糖份攝取、避免辣、鹹或重口味的食物。
2. 規律作息，不熬夜，適度運動並保持愉快心情。
3. 注意口腔衛生，使用牙線和含氟牙膏，養成規律地刷牙習慣，每三個月定期口腔檢查，清除牙結石和塗氟。睡眠中不要佩戴假牙，並且保持假牙的清潔。
4. 保持臥室和環境有適當的濕度，如有中央空調時，可在室內放一盆水。使用護唇膏，維持嘴唇的濕潤。

T2M000-衛教14

照顧您口腔健康的好朋友

美牙專線：04-24718668