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

114.06.11醫療組會議審閱