

口乾症衛教單

前言

口乾症(xerostomia)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。

口乾症並不是一個疾病，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、吞嚥困難或營養不良等，對患者的生活品質產生顯著的影響。

病因

- 一、由於缺牙、牙周病、假牙不合適等引起咀嚼功能下降，造成唾液腺分泌減少。口咽部疾病，例如念珠菌感染、慢性咽喉炎、唾液腺結石或發炎，分泌唾液的量或質也會變差。
- 二、服用藥物（提醒大家要依照醫師指示，不可擅自停藥）
 1. **長期服用降血壓藥物**
 2. **長期服用降血糖藥物**
 3. 長期服用抗憂鬱藥物、抗焦慮藥物、抗精神病藥物
 4. 長期服用抗帕金森氏症藥物
 5. 長期服用氣管擴張劑
- 三、頭頸部放射線治療或其他化學治療
- 四、系統性自體免疫疾病，如修格蘭氏症候群。

處置

1. 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。

2. 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。

3. 處方藥物

因為頭頸部癌症放射線治療後及乾燥症所引起之口腔乾燥，在患者多喝水，使用了人工唾液及漱口水等商業性產品，口乾還是無法有效改善，可考慮處方藥物。

4. 生活保健

- (1) 均衡飲食，每日多次喝大量水。常吃水果，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3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。