



高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
口腔潰瘍衛教

口腔黏膜是一種上皮組織，如同較薄的皮膚，較容易因受損而潰瘍，口腔潰瘍常見原因外傷性破損：如吃東西咬到、牙齒排列不整、矯正器刮傷，免疫力失調：熬夜、營養吸收不良、長時間疲勞等，疾病引起：口腔癌、細菌病毒感染、自體免疫疾病等。大部分口腔潰瘍在 7-10 天自行癒合，若超過兩週未癒合，建議儘早就醫。

一、口腔潰瘍治療

以口內膏、消炎噴劑等止痛消炎藥物為治療方式，若醫師評估口腔潰瘍部位面積較大或患者主訴症狀久而不癒，超過兩週，應由醫師評估是否需要接受切片檢查。

二、注意口腔衛生

(一) 養成早晚刷牙、飯後即使用稀釋的鹽水、漱口液漱口的良好習慣。

(二) 多喝水，體重一公斤約攝取 30 毫升水份。

三、減少黏膜刺激

避免攝取刺激性調味品，如辣椒、蔥、薑、蒜等；少吃過熱、油炸、粗糙或僵硬的食物；避免抽菸、喝酒和吃檳榔。

四、注意營養攝取

均衡飲食，並多攝取富含維生素的食物，如新鮮蔬果。

五、養成良好作息

規律生活、充足睡眠、適當運動、避免過度操勞、調整情緒壓力。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07)8036783 轉 3244 或 3245

“小港醫院耳鼻喉科門診關心您”