

臥床病人的口腔清潔

文/口腔醫學部 余權航 醫師

吸入性肺炎是臥床病人常見的併發症。研究顯示，口腔內的特定細菌會引起吸入性肺炎。因此，若能做好對臥床病人的口腔清潔工作，不但能降低吸入性肺炎發生的機率，也能提升病人整體的健康。

對於臥床病人的口腔清潔，除了定期讓牙醫師治療外，平時則需要靠照護者每日作好口腔清潔工作，包括刷牙、使用牙線、牙間刷以及口腔海綿刷。我們建議使用刷頭比較小的牙刷，以方便清潔後牙區的大臼齒，同時對於牙齒會緊咬的病人，較小的刷頭也比較容易作好清潔的工作。牙刷的刷毛要選擇軟毛的牙刷，不能太硬，過硬的刷毛容易導致刷牙時刷傷牙齦或口腔黏膜等軟組織。刷牙的力道要控制在200到300克之間。手持牙刷的姿勢要使用握筆法，在清潔的時候比較順手，也比較靈活。

在幫病人刷牙時，病人理想的姿勢是坐姿約80度的角度，再將頭部墊高，讓病人的頭可以稍微往前下方，使口水不會聚積在咽喉處而引起噎咳。此外，可將病人的膝蓋墊高，讓病人有一個輕鬆而舒服的坐姿。若病

人可以坐在輪椅上，照護者可站在病人的前側方清潔後牙，在病人的後側方清潔前牙。若病人只能採取臥姿，照護者在幫病人清潔牙齒的時候，需將病人的上半身升起與身體長軸至少約成30度角，角度的大小要配合病人噎咳的程度來決定。如果病人意識清楚，可使用較無刺激性的牙膏刷牙；在漱口的時候，病人的頭需要偏向一側漱口及吐出，以避免漱口水流入咽喉而產生噎咳。

除了使用牙刷刷牙之外，照護者需利用牙間刷與牙線作為輔助，將病人牙縫的牙菌斑清潔乾淨。對於窄的、緊的牙縫可使用牙線，對於寬的牙縫，例如牙周病的牙齒，則利用牙間刷來清潔。在使用牙刷、牙間刷與牙線清潔完牙齒之後，照護者還必須清潔病人口腔的軟組織。

對病人口腔的軟組織，包括頰黏膜、牙齦、舌、硬腭、軟腭等的清潔是很重要的，因為口腔內細菌的堆積不只有在牙齒上，口腔軟組織也會有細菌的存在。對於口腔軟組織的清潔，建議使用口腔海綿刷。清潔的方式如下所述：

- 先用口腔海綿刷沾無酒精成份的漱口水，在沾完漱口水後，會稍微擰乾，避免在清潔時有過多的漱口水流入病人的咽喉而引發嗆咳。
- 之後開始清潔的工作，先從一側的頰黏膜開始，重點在於要以由後往前擦拭的方法清潔，如此一來才不會將食物殘渣或細菌等推入病人的咽喉造成感染。
- 在清潔完一個區域的黏膜後，要用清水將口腔海綿刷清洗乾淨並擰乾，再沾一次漱口水進行下一個黏膜區域的清潔。
- 除了頰黏膜外，各區域的牙齦、腭黏膜、舌黏膜以及口底黏膜，都是以同樣的方式清潔。其中在腭及舌背黏膜的區域，需分成左、中、右三個小區域來清潔，才能完整且有效地達到清潔的目的。

在完成口腔海綿刷沾漱口水的清潔後，會再利用新的口腔海綿刷沾一種口乾症病人專用的口腔凝膠，利用上述清潔的方法，再均勻地塗抹在病人的口腔黏膜上，也包括嘴唇的部份，讓病人的黏膜保持濕潤，避免因口腔黏膜乾燥而引發相關的疾病。在有咳痰且長時間張口的病人，口腔黏膜的保濕尤其重要。因咳痰且長時間張口的病人在咳痰

後，部份的痰液混合著唾液可能會殘留在舌背或上腭黏膜，因為張口的關係，時間久了之後，痰液會失去水份而變得乾燥，此時就會黏附在黏膜上，造成清潔上的困難。若能利用口腔凝膠延長口腔黏膜的保濕時間，乾燥的痰液比較不易沾黏在黏膜上，除了可以保持病人的口腔清潔之外，平時也比較容易做好口腔清潔的工作。

臥床病人每日的口腔衛生與照護，需仰賴照護者確實的清潔。即使病人沒有使用口腔進食，但是口腔內的細菌仍會不斷的滋生。因此對於臥床病人而言，口腔衛生清潔的維護是非常重要的。而口腔的清潔要包括對牙齒與口腔黏膜的清潔，這樣才能達到完整、完善的口腔衛生清潔的目標。



利用口腔海綿刷幫病人清潔口腔