

嘴破 小心口腔炎變成口腔癌

「嘴破不是病，但痛起來要人命！」熬夜、吃進過多油炸類高熱量食物抑或是被食物割傷，隔天起床就會發現嘴巴破洞，甚至連開口說話都會痛到飆淚。一般非因生病引起的嘴破，規律睡眠、多吃蔬果、多喝水都是避免嘴破的方法。

文／羅怡如 專業諮詢／台北醫學大學附設醫院牙科部及家庭牙醫科主任 黃瓊芳醫師、台灣預防保健協會理事長趙順榮藥師

PART 1 專業篇

「火氣大！嘴破！」其實就是所謂的

口腔潰瘍，指的是口腔內黏膜發生淺表性潰瘍，雖然並不是太嚴重的疾病，但當潰瘍發作所帶來口腔的疼痛感，不僅

影響日常生活，甚至連說話、咀嚼、吞嚥等功能也會產生障礙，令人感到困擾。

口腔潰瘍的原因

口腔潰瘍很常見且易復發，發病原因和免疫系統問題、細菌或病毒有關，包括壓力、外傷、過敏、抽煙、鐵元素或者其他維生素缺乏等因素，體內分泌障礙、消化障礙，以及遺傳都是個體容易嘴破的原因。台北醫學大學附設醫院牙科部及家庭牙醫科主任黃瓊芳指出，當如長期睡眠

不足、過度疲勞、精神緊張、工作壓力大等都易引起自體免疫系統低下時，就容易會有口腔潰瘍的情形發生。

因造成口腔潰瘍的原因相當多樣化，所以，一旦出現口腔潰瘍的情形，包括長水泡、潰瘍、白斑、紅斑、紅白斑及長腫塊等，就必須隨時加以注意病灶的狀況。臨床上，口腔潰瘍的病因可歸納如下：

一、**外傷性**：口腔潰瘍中最為常見的病因之一，造成口腔潰瘍的外傷包括物理性、化學性、溫度刺激等。其中，物理性傷害如受到假牙的壓迫、矯正器的刮傷、牙齒咬傷口內黏膜、堅硬食物刮傷等；而化學性刺激，則多與強酸或強鹼物質相關；至於溫度的過冷或過熱，也是導致口腔黏膜發炎的外在因素。



二、復發性口腔炎 (Recurrent Aphthous Stomatitis, RAS)：初次發生症狀多在兒童時期，其特點是發



刷牙不當可能造成口腔黏膜發炎

病等常見的細菌型感染的發生，多與免疫功能低下呈現正相關。此外，口腔中的黴菌感染如白色念珠球菌 (Candida Albicans) 也會造成口腔潰瘍，多在患者免疫力低下時侵入，且會擴展成全身性的感染。

四、惡性腫瘤：少數惡性腫瘤，如口腔鱗狀細胞癌、非何杰金氏淋巴瘤 (Non-Hodgkin's Lymphoma)、白血病、卡波西氏肉瘤、唾液腺腫瘤等，會同步出現口腔潰瘍的症狀。其中，發生在口腔部位的惡性腫瘤 (即為口腔癌)，大部分屬鱗狀細胞癌。絕大多數的口腔癌是由黏膜上的鱗狀細胞惡化所形成，在臨床的症狀上會以口腔潰瘍來表現。

病最初的二十四小時內會出現刺痛或灼痛感，也就是俗稱的「潰瘍痛」 (Canker Sore)。造成復發性口腔炎的原因，除了家族遺傳傾向外，其他的誘發因素還包括精神壓力、荷爾蒙失調和食物過敏等。

三、病毒、細菌、黴菌感染：包括單純疱疹病毒、水痘帶狀疱疹病毒、克沙奇病毒、B病毒、巨細胞病毒、人類免疫不全病毒等病毒感染，都會導致口腔潰瘍的發生。而包括梅毒、淋病、急性壞死潰瘍性牙齦炎、結核

病等常見的細菌型感染的發生，多與免疫功能低下呈現正相關。此外，口腔中的黴菌感染如白色念珠球菌 (Candida Albicans) 也會造成口腔潰瘍，多在患者免疫力低下時侵入，且會擴展成全身性的感染。

四、惡性腫瘤：少數惡性腫瘤，如口腔鱗狀細胞癌、非何杰金氏淋巴瘤 (Non-Hodgkin's Lymphoma)、白血病、卡波西氏肉瘤、唾液腺腫瘤等，會同步出現口腔潰瘍的症狀。其中，發生在口腔部位的惡性腫瘤 (即為口腔癌)，大部分屬鱗狀細胞癌。絕大多數的口腔癌是由黏膜上的鱗狀細胞惡化所形成，在臨床的症狀上會以口腔潰瘍來表現。

五、自體免疫疾病：包括貝氏症候群 (Behcet's Disease)、紅斑性狼瘡、雷德氏症候群 (Reiter's Syndrome) 等自體免疫方面的疾病，都會出現口腔潰瘍的狀況。

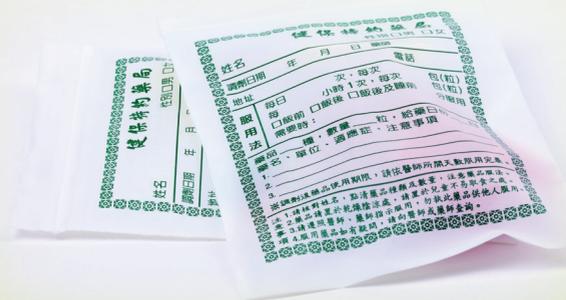
黃瓊芳進一步指出，其他造成口腔潰瘍的因素還包括皮膚疾病、腸胃疾病、營養問題以及醫療相關副作用等。在皮膚疾病方面，如扁平苔癬 (Lichen Planus)、尋常性天疱瘡 (Pemphigus



適度的運動，可避免誘發口腔潰瘍發生的危險因子。

二週不癒進一步就醫治療

黃瓊芳強調，一般情況比較不嚴重的口腔潰瘍，大約二週內可自然痊癒。當



較嚴重的口腔潰瘍治療，尋求醫師診治。

關於症狀輕微的口腔潰瘍，並不需要使用藥物，就可以自然康復。黃主任建議，要避免誘發口腔潰瘍的因素，並做好口腔的清潔與衛生工作。若是因維生素攝取不均的問題，可從飲食調整著手，補充所需的營養。若是因藥物所引起的副作用問題，

則應與醫師進一步討論，停止用藥後，即可改善口腔潰瘍的症狀。針對反覆發作的口腔炎的治療或是其他全身性疾病所引發之口腔潰瘍病症，常見用藥包括止痛劑、黏膜保護劑、抗菌劑、抗發炎製劑等加以局部塗抹，潰瘍的情況可獲控制。若是復發率太高或復發時潰瘍數太多，可考慮使用免疫調節劑治療。至於情況較為嚴重的復發性口腔炎與貝氏症候群，使用局部藥物的治療效果並不理想，因此，可改用口服的藥物加以治療。黴菌感染所造成的口腔潰瘍，因為多為全身性的感染，所以，應給予全身性抗黴菌藥物來

加以治療。值得注意的是，如有疑似腸道疾病、自體免疫疾病、皮膚疾病、血液疾病、惡性腫瘤所造成的口腔潰瘍情形，則必須轉介相關專科醫師，進行更詳細的檢查。

黃瓊芳 Profile

現職：

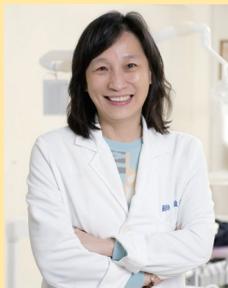
- 台北醫學大學附設醫院牙科部主任
- 台北醫學大學附設醫院牙科部家庭牙科暨牙體復形科主治醫師
- 台北醫學大學口腔醫學院牙體技術系副教授

學歷：

- 台北醫學大學牙醫碩士
- 台北醫學大學牙醫學士

經歷：

- 台北醫學大學牙醫系助教兼住院醫師
- 國立台灣大學牙科部受訓醫師
- 高雄長庚醫院牙科部總醫師
- 台北醫學大學附設醫院牙科部主治醫師
- 台北醫學大學口腔醫學院牙體技術系助理教授



專科證書名稱：

- 中華民國家庭牙醫學會專科 (101) 家牙專醫字第 A162 號
- 中華民國牙體復形學會牙復專醫字第 002 號

PART 2 生活篇

規律的睡眠 多吃蔬果

嘴破 Bye Bye

經常熬夜、睡眠不足的人、壓力大、愛吃辣、油膩食品、愛抽菸喝酒的人，都可能引起肝火旺盛，讓嘴巴破洞，而經期前後的女性跟缺乏鐵和B群維生素的人也可能容易引起口腔潰瘍。

關於嘴破、口腔潰瘍，有些民眾會到藥房購買藥膏塗抹。台灣預防保健協會理事長趙順榮醫師表示，坊間常見的口內膏、只能縮短病程，不能預防口腔內其他位置繼續發生嘴破；對付情緒緊張造成的嘴破，醫師會開立抗焦慮藥物治療與預防，嚴重仍應洽耳鼻喉科治療。



多吃蔬果提升人體免疫力

平時應該如何保健以預防嘴破、口腔潰瘍？趙醫師說，「規律的睡眠與多吃蔬果」提升人體免疫力，可避免嘴破、

口腔潰瘍的發生；不過，想防止嘴破、口腔潰瘍最好、最直接的方式其實是運動。不論是那種運動，只要能讓你全神貫注投入，即使只是快走、慢跑甚至拼圖，都能活動全身的肌肉達到放鬆的效果，並使血液循環變好。同時注意

口腔衛生跟少吃辣或油炸的刺激性食物，並增加水果和蔬菜的攝入量，補充多種維

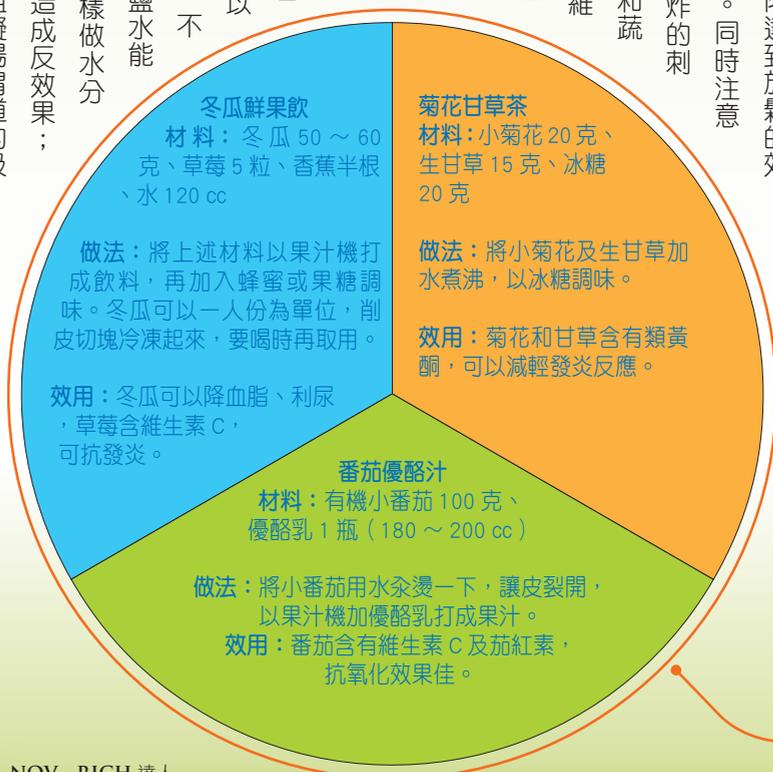
生素和礦物質，平時生活要有規律，且避免過度疲勞，就是既輕鬆又

簡單的方法。他強調，多喝水能維持唾液分泌，可避免口腔黏膜組織受到壓迫，以預防嘴破、口腔潰瘍。不過，許多民眾誤認為喝鹽水能

夠殺菌就猛灌，其實這樣做水容易隨著鹽分流失反而造成反效果；而過量的含糖飲料則會阻礙腸胃道的吸收能力，因此建議還是喝水最好。

退火湯方

嘴巴破、心情煩躁……這些症狀出現時，許多人都會自我診斷為「火氣大」，喝點清涼降火的飲品，有助降火氣。推薦三道清涼飲品（見左圖）。



增強抵抗力的九種超強食物

美國健康網站《Prevention》整理出增強抵抗力的九種超強食物，搭配均衡飲食一起享用，遠離病菌不生病！

1 / 地瓜

維生素 A 就是強健皮膚的重要營養素，每一〇〇公克地瓜（紅肉）就含有約一〇四九〇國際單位（IU）的維生素 A，含量相當豐富。



3 / 海鮮

鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚等富含 omega-3 脂肪的魚類，可以降低身體發炎現象，保護肺部遠離感冒和呼吸



6 / 優格

優格當中的益生菌，可以清理腸道，減少容易致病的細菌。

7 / 雞湯

雞肉在烹煮的過程中，會釋放出「半胱氨酸」（cysteine）的胺基酸，能使黏液變得清淡，有助舒緩初期感冒。

8 / 蘑菇

蘑菇含有硒、維生素 B2、菸鹼酸等豐富營養素，維生素 B2 和菸鹼酸都能維護免疫力。

4 / 牛肉

「鋅」是促進抵抗力的重要礦物質，可以促進白血球生長、活化。而牛肉當中就含有豐富的鋅，適度攝取對於提升抵抗力有好處。

2 / 茶

茶的胺基酸——茶胺酸（L-Theanine）有助增加免疫力，即使是無咖啡因的紅、綠茶，也含有茶胺酸。



5 / 燕麥和大麥

燕麥富含 β-葡聚糖（β-Glucan），是一種可以抗菌、抗氧化的膳食纖維，有助促進免疫力、加速傷口復原，還有助抗生素運作得更好。

9 / 大蒜

大蒜富含大蒜素（allicin），可以對抗感染和細菌。另外，大蒜本身就是益菌生，可以促進腸道好菌生長，維持腸道健康、增加免疫力。

