

# 愛滋病毒和你的口腔健康

本資料單解釋了愛滋病毒 (HIV) 感染者口腔可能發生的變化，以及保持口腔健康的步驟。

## 為什麼健康的口腔很重要？

口腔變化在愛滋病毒感染者中非常常見。這些變化可能由於免疫系統削弱和藥物的副作用引起，會引起不適，並導致飲食和睡眠困難。味覺也會受到影響。這可能會導致食物選擇和飲食模式的改變，或食慾下降。這反過來會影響整體健康和幸福感，以及身體應對病毒的能力，當然還有口腔健康。蛀牙和牙齦疾病可能會改變一個人的外觀，並可能影響自尊。

## 口腔的常見變化

**口乾：**口乾症（口乾）是由於唾液腺功能障礙導致唾液產生量減少或唾液質量改變。口乾可以是輕微的，也可以是嚴重的，並且可以逐漸發展。

對於愛滋病毒感染者來說，口乾可能是由唾液腺腫脹、藥物副作用、其他感染或使用娛樂性藥物引起的。

口乾的症狀包括喉嚨痛、吞嚥困難、口渴、口臭以及舌頭或口腔有灼熱感或刺痛感。

唾液是人體對抗蛀牙的天然防禦系統。它可作為氟化物、鈣和磷酸鹽等礦物質的儲存庫，有助於強化琺瑯質並防止蛀牙。

唾液還能沖走牙齒周圍的食物殘渣，中和牙菌斑、食物和飲料產生的有害酸，保護口腔軟組織並預防真菌感染。

如果你患有口乾症，醫生或牙科醫師可能可以透過識別和治療病因來提供幫助。這可能僅僅是減少咖啡因飲料的攝入量並增加水的攝入量的問題。

為了緩解口乾的不適：

- 經常啜飲水
- 咀嚼無糖口香糖，以增加唾液流量
- 使用「人工唾液」（大多數藥房有售）
- 使用小噴霧瓶（噴霧器）在口腔內頻繁噴水

乾燥的牙齒表面也更容易受到酸性物質（來自食物、飲料和藥物）的損害。為了幫助防止蛀牙或侵蝕，牙科醫師可能會建議使用含氟漱口水、凝膠或含有更高氟含量的牙膏。

**咬牙和磨牙：**習慣性咬牙和磨牙可能發生在睡眠期間，也可能是清醒期間的無意識行為。有些愛滋病藥物會影響睡眠、情緒或焦慮水平，從而增加咬牙和磨牙的可能性。



咬牙和磨牙會導致嚴重的牙齒磨損、下頷和關節疼痛。對於愛滋病毒感染者來說，口腔乾燥可能會加劇牙齒磨損的問題。口乾會使牙齒更容易磨損。

請諮詢牙醫以獲得建議和治療。

味覺變化：HIV 藥物的副作用或鵝口瘡（念珠菌病）可能會導致味覺改變。

在進食前用水或中性漱口水漱口可能有助於改善味覺。請諮詢醫生或牙科醫師，了解適合的中性漱口水或其他產品。

## 常見感染

口腔鵝口瘡（念珠菌症）是口腔或喉嚨的真菌感染。免疫系統受損或減弱，例如愛滋病毒感染者的免疫系統，為真菌提供過度生長的機會，導致感染。

口腔鵝口瘡通常發生在舌頭、口腔頂部和臉頰內側，但不限於這些部位。它表現為小或大的白色斑塊。這些斑塊可以用布擦掉，露出下面的紅色「原始」組織。口腔常常會感覺毛茸茸的、疼痛和瘙癢。

如果鵝口瘡未得到控制，可能會導致顯著的味覺變化、食慾不振，隨後體重減輕、整體健康狀況下降。

抗真菌藥物可用於口腔治療。含有氯己定的抗菌漱口水或凝膠可能會有所幫助。除了醫生或牙醫的建議外，你可能還希望尋求營養師或飲食專家的建議，以了解有助於控制口腔鵝口瘡的營養方法。

口角炎可能由真菌或細菌感染、營養不良或免疫缺陷引起。它表現為嘴角破裂、紅色結痂，張開嘴時常流血。

為了預防感染，請用潤唇膏保持嘴唇濕潤，保持良好的口腔衛生，並多喝水。請諮詢醫生或牙醫以獲得建議和治療。

口腔毛狀白斑被認為是由 EB 病毒（Epstein Barr）引起的，通常發生在愛滋病毒感染的早期。雖然它並不危險，但可能是 HIV 病毒載量增加的跡象。它通常表現為舌頭或口腔其他部位的白色摺疊斑塊。

請諮詢醫生或牙醫以獲得準確的診斷、建議和治療。

牙齦疾病（牙齦炎和牙周炎）主要由牙菌斑引起。這種無色、黏稠的薄膜包含數百萬的細菌，不斷在牙齒上形成。

牙齦炎是牙齦的炎症，牙齦變紅腫脹，且容易出血，特別是在刷牙或使用牙線時。牙齦炎很少引起疼痛，並且可以透過改善口腔衛生逆轉。然而，如果牙齦炎未得到控制，可能會導致更嚴重的牙周炎。

牙周炎是一種嚴重且不可逆的牙齦疾病。牙周炎會引起牙齦深層炎症，影響支撐牙齒的骨骼。牙周炎通常進展緩慢且通常無痛。如果不及時治療，牙周炎可能會破壞牙齒在骨骼中的附著，留下空隙或“囊袋”，使更多細菌聚集並導致永久性骨質流失。牙齒會變鬆，最終可能脫落。



透過每天使用軟毛牙刷沿牙齒和牙齦線刷牙兩次，並定期使用牙線來去除牙菌斑。定期看牙科醫師。牙科醫師會幫助您制定有效的牙齒清潔方法，並清除牙齒周圍和根部表面的牙結石（牙垢）。

吸煙會嚴重加劇牙周炎，通常會影響口腔健康。除其他副作用外，除了其他副作用外，吸煙會減少牙齦的血流量，因此可能掩蓋嚴重的潛在問題。

### 其他疾病

口腔潰瘍可能會非常痛，影響進食能力。它們表現為紅色病變，特徵為一圈淺色發炎，通常覆蓋有黃灰色的膜。潰瘍可以出現在口腔底部牙齦組織、舌頭和臉頰內側。

口腔潰瘍可能與免疫系統受損、藥物副作用或局部創傷有關。口腔潰瘍可能是其他病毒的症狀，因此一旦出現，應立即告知你的醫生或牙科醫師。

鹽水漱口（在一杯溫水中加入半茶匙鹽）可能有助於潰瘍的癒合，緩解疼痛。藥房的非處方產品也可以暫時緩解症狀。在更持久和更嚴重的情況下，可能需要處方藥。

卡波西氏肉瘤 (KS) 是一種異常增生（腫瘤），發生在愛滋病毒感染後期。卡波西氏肉瘤最常表現為皮膚上有扁平或凸起的紫色斑點，也可以在口腔內出現。

一旦注意到口腔內有任何不尋常的腫脹、生長或軟組織變色，請立即尋求醫生或牙科醫師的建議。

用於增強艾滋病毒感染者免疫系統的治療通常有助於解決卡波西氏肉瘤病變。

### 如何保持口腔健康？

- 每天使用軟毛牙刷和含氟牙膏刷牙和牙齦線兩次。
- 定期使用牙線清除牙齒之間的牙菌斑。
- 多喝自來水。
- 咀嚼無糖口香糖以增加唾液。
- 吃均衡、健康的餐點。遵循澳洲飲食指南（Australian Dietary Guidelines）並限制含糖食物和飲料。選擇健康的零食，如水果、起司和蔬菜。
- 不吸煙。
- 定期看牙醫以獲得檢查、預防護理和獲取有關家庭護理產品的建議。

### 我如何最大限度地從與牙醫的關係中獲益？

最佳的口腔健康護理應由您的牙科醫師與您和您的醫生共同制定。

### 我需要透露我的愛滋病毒感染狀況嗎？

法律沒有要求愛滋病毒感染者向衛生專業人員揭露其健康狀況。然而，愛滋病毒感染通常會出現一些獨特的口腔健康問題，因此，披露你的健康狀況並提供你的藥物詳情可能會改善健康結果。



請記住，無論你是否披露你的健康狀況，每個人都有權以關懷、非歧視的方式獲得公平且充分的治療。法律也沒有要求你向健康專業人士透露你的健康狀況以保護他們。牙科醫師接受過感染控制程序的培訓，以降低接觸血源性病毒的風險。

### 請記住

- 尋找一位牙科醫生，與你和你的醫生合作，提供最佳護理。定期拜訪你的牙科醫師以獲得檢查、預防性護理和有關家庭護理產品的建議。
- 確保每天保持良好的口腔衛生，以盡量減少機會性感染。
- 花時間檢查口腔內部是否有感染跡象和明顯變化。
- 儘管愛滋病毒感染及其治療可能出現的副作用可能會對牙科護理造成挑戰，但這些相同的問題使護理牙齒和口腔變得更加重要。

### 欲了解更多信息

- 聯絡你的牙科醫生
- 訪問 [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- 致電 13 HEALTH (13 43 25 84)，全天候 24 小時獲取保密的健康建議
- 電子郵件 [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)