

口乾

本資料單解釋了口乾的原因以及你應該如何應對。

口乾

口乾是由於唾液流量減少或唾液產量下降引起的。它通常逐漸發展，範圍從輕微到嚴重不等。

如果你有口乾，可能會經歷以下症狀：

- 喉嚨痛
- 吞嚥困難
- 口臭
- 口渴
- 鼻腔乾燥
- 舌頭或口腔乾燥、刺痛或有顆粒感
- 聲音嘶啞或說話困難
- 鵝口瘡
- 唾液粘稠
- 嘴唇破裂和出現潰瘍，嘴角乾裂

為什麼唾液如此重要？

唾液是人體對抗蛀牙的天然防禦手段。唾液可以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，保護口腔軟組織並防止真菌感染。唾液通過儲存氟化物、鈣和磷酸鹽等有助於增強牙釉質的礦物質來保護牙齒。

如果沒有足夠的唾液，你的牙齒就有大面積蛀牙的風險。

什麼原因導致口乾？

唾液流量會隨著年齡的增長而減少。口乾還可能由於以下情況引起：如乾燥綜合症、紅斑狼瘡、糖尿病、阿茲海默症和中風等疾病，以及抗抑鬱藥、抗組胺藥、減充血劑、降壓藥、止痛藥和利尿劑等藥物。化療和放療（尤其是頭頸部放射治療）也會導致口乾。

以下因素也可能導致口乾：

- 吸煙、吸或使用電子煙
- 飲酒
- 打鼾
- 用嘴呼吸
- 飲用咖啡因含量高的飲料
- 抑鬱
- 壓力，或



- 脫水（例如發燒、嘔吐、腹瀉、運動或液體攝入不足）。

我該怎麼辦？

你的醫生或牙科醫生將能夠識別導致口乾的原因，並加以治療。這可能只是減少含咖啡因飲料的攝入量和增加飲水量的問題。為了說明防止齲齒和侵蝕，牙科醫師還可能建議使用含氟漱口水、凝膠或含有更高氟含量的牙膏。

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

你可能還想嘗試以下建議：

- 不要使用糖果或含糖飲料來緩解口乾。這些習慣會導致牙齒迅速蛀蝕。
- 用軟牙刷和低磨損、低泡沫的含氟牙膏刷牙，並定期使用牙線。
- 不要吸電子煙或使用電子煙。
- 限制飲酒。
- 限制飲用咖啡因含量高的飲料，如茶、咖啡、軟飲料和能量飲料。
- 使用肉汁和醬汁使食物更柔軟，更容易咀嚼和吞嚥。
- 用潤唇膏舒緩和保護乾燥的嘴唇。
- 避免使用含有酒精或過氧化物的漱口水。

請記住

口乾會導致口腔健康迅速惡化。請諮詢牙科醫生以獲取建議。

欲了解更多信息

- 聯絡你的牙科醫生
- 訪問 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