

头部和颈部接受放射治疗可能会减少唾液量并导致口干。许多药物，如用于控制疼痛和恶心的药物，也可能暂时加剧口干。某些病例可能长期存在口干问题。

缺乏唾液可造成进食和说话困难以及口腔健康问题，如分泌物变稠。保持良好的口腔健康并定期咨询牙医是非常重要的。

保持口腔湿润和健康的提示

Tips to Keep Your Mouth Moist and Healthy

- 随身携带一小瓶水或一瓶带喷嘴的水，有助于在交谈过程中保持口腔湿润。
- 吮吸冰块使口腔清新。
- 市售唾液替代品如保湿凝胶、漱口水或喷雾剂可在一定程度上缓解症状。在床边放一杯水或某种“口腔湿润剂”。
 - 例如，口腔湿润剂有：Biotene®喷雾剂或漱口水、Mouth Kote®和 Moistir®
- 用水基凝胶保持口腔湿润，例如：Xero-Lube®或 Biotene Oral Balance®凝胶。
- 使用基于羊毛脂(Lanolelle®)或可可脂的润唇膏。
- 使用不含酒精的市售漱口水。
- 避免吸烟和饮用含酒精的饮料，以免加剧口干。
- 夜间尝试使用加湿器，有助于增加空气湿度。
- 如果唾液腺功能正常，但唾液分泌量少，那么无糖口香糖、糖果或木糖醇糖果（如 Xyli Melts®）可能有助于刺激唾液分泌。
- 向医生或牙医咨询哪些药物有助于刺激唾液分泌。
- 饭前、饭后以及就寝前或每隔 2 小时使用漱口水（配方见本资料），有助于保持口腔湿润、清洁和润滑。

漱口水配方和说明

Mouth Rinse Recipe and Instructions

- 将 2.5 毫升（1/2 茶匙）小苏打和 2.5 毫升（1/2 茶匙）盐混合到 500 毫升（2 杯）温水中。
- 将漱口水储存在带盖子的容器中，置于室温下。
- 使用前摇匀。
- 用大约 1 汤匙漱口水冲洗漱口，然后吐掉，再重复 2 次。
- 每天重新配置。

饮食提示

Eating Tips

- 每天喝 8-10 杯液体。
- 限制含咖啡因（咖啡、茶、可乐）和酒精的饮料，以免加剧口干。
- 每吃一口食物，就喝 2-3 口液体，帮助吞下食物。
- 适当时，用吸管吸粘稠液体，如液体食物补充剂、奶昔或果汁。
- 将干食物浸泡在液体中，如花草茶、牛奶、热可可、浓汤或清汤。
- 在炖菜、炖锅菜和慢炖食物中多加一些液体。
- 将调味酱和浇汁倒在蔬菜、鱼、鸡肉、肉类或面包上面。
- 在三明治中多放黄油和沙拉酱，使用无硬皮的面包。
- 避免粘性和含糖食物，以免蛀牙。
 - 要避免的食物示例：加糖饮料、果汁、果干、糖果、巧克力、含糖的口香糖或薄荷糖、蜂蜜、果酱、果冻、糖衣坚果。
- 限制酸性食物和液体，如含柠檬、菠萝和番茄酱的食物和液体，以免刺激干燥的口腔并损坏牙釉质。
- 用餐和吃过零食后，务必清洁牙齿和口腔。

访问我们的网站：

www.bccancer.bc.ca