

# 嘴破怎麼辦? 有哪些原因與日常的照護

## 1. 什麼是嘴破

造成嘴破的原因很多，嘴破是一種症狀，當口腔黏膜發現傷口時，就會產生疼痛感，影響到飲水、用餐、接觸會有疼痛感，正常嘴破大多約一周內會自行痊癒，但若是嘴破與之前的傷口不一樣，且傷口有變大或是其它異狀，應盡早就醫。

## 2. 嘴破的原因

造成嘴破的原因很多，而嘴破是一種症狀，若有出現嘴破久久無法痊癒或其他異常問題，應盡早就醫。

外傷因素是最常見的原因，像是假牙的刮傷或壓迫、口腔黏膜咬傷、吃到堅硬食物

營養素攝取不足，維生素、礦物質攝取缺乏

細菌、病毒、黴菌感染、惡性腫瘤、自體免疫疾病，都可能造成嘴破

## 3. 嘴破的症狀

嘴破通常出現在口腔黏膜或舌頭處，並伴隨疼痛感，有可能也會影響到進食、喝水都會感到疼痛，正常來說，嘴破約一週傷口就會痊癒。

## 4. 容易嘴破的族群

高壓力族群、經常性熬夜、過度疲勞

自體免疫疾病、黴菌、病毒、細菌感染

裝載不合適的假牙或時常進食堅硬的食物

## 5. 預防嘴破的日常照護

均衡攝取當季新鮮蔬果，補充維生素B、C

適量補充水份

維持口腔清潔，避免過度用力清潔口腔

觀察口腔黏膜，若黏膜有出現傷口，應加強口腔照護