



口腔潰瘍間接反映出身體處於亞健康狀態，與免疫力弱、炎症反應、口腔衛生有關。

相信不少人都有生疥滋或生唇瘡的經驗，它們屬於口腔潰瘍之一，很多時候無緣無故便會出現，令人感到痛楚，更可能阻礙進食。坊間傳言口腔潰瘍與身體健康有關，例如「熱氣」、睡眠不足、吃辣的食物等等，更流傳不少治疥滋的偏方，今期醫生為我們逐一破解迷思。



養和醫院駐院醫生
陳琳醫生

撰文：文樂軒 設計：美術組

潰瘍 要知

▶ 大多數口腔潰瘍瘡沒有直接病因，約一至兩星期便會自然治癒。



◀ 患上手足口病除了口腔潰瘍外，手腳更有機會生出紅疹。

潰瘍瘡可自然康復

口腔潰瘍雖然十分常見，但原來成年人和小童的情況略有不同，養和醫院駐院醫生陳琳表示：「口腔潰瘍不論任何年齡或性別都有機會出現，小童則是免疫系統較弱，而且在學校經常與其他小童接觸，所以感染病毒的機會較大。當小童發現有口腔潰瘍，家長需留意他們會否有其他徵狀，例如發燒、手腳和身體出紅疹等等，便有機會是受病毒感染，最常見是疱疹病毒或手足口病，需要立即求醫。」

大人的口腔潰瘍一般是潰瘍瘡（canker sores），大多數只有一至兩粒瘡而不會大量出現，潰瘍位置呈黃白色及橢圓形，約一至兩星期便會自然康復。潰瘍瘡主要出現在口腔內的軟組織，部分情況也會出現在嘴唇，即是唇瘡。」



◀ 酸、辣等刺激性的食物有機會弄傷口腔內的軟組織。

或處於亞健康狀態

陳醫生解釋大部分的口腔潰瘍都找不到直接原因，但與飲食和日常生活習慣有關係，她說：「大眾和中醫經常說的『熱氣』，在西醫的角度認為是全身的炎症反應，令口腔內發炎的機會增加，例如進食刺激性的食物，如酸、辣的食物，有機會刺激到口腔內的軟組織，從而導致口腔潰瘍。此外睡眠不足、睡眠質素不佳都會令免疫系統變差，口腔軟組織容易感染細菌，形成潰瘍瘡。還有口腔衛生亦與潰瘍有關，例如部分人不刷牙、刷牙不乾淨、不漱口，都會令口腔內細菌增加，當口腔衛生變差，營養又不均衡，便會更大機會患有口腔潰瘍。」

唇瘡則是由疱疹病毒引起，主要與免疫系統有關，特別是免疫力變弱時便更大機會感染，如果唇瘡嚴重和粒數多，醫生會或處方抗病毒藥給患者，如果只有一兩粒，大概一至兩星期便會自然治癒。

事實上口腔潰瘍可以間接顯示身體正處於亞健康狀態，或缺乏維他命B、維他命B9（即葉酸）、鐵質也會增加潰瘍瘡出現的機會。」

▶ 唇瘡大多與免疫系統問題有關，並由疱疹病毒引起。





▶ 牛奶含有維他命B，有預防口腔潰瘍的功效。

▼ 進食深綠色的蔬菜能夠補充葉酸，有助治療口腔潰瘍。



減少痛症勿信偏方

萬一發生疥滋，我們應該如何處理？陳醫生指出：「一般的口腔潰瘍主要以控制病徵為主，最直接就是減少患者的痛症，然後補充維他命B、葉酸和鐵質，都有助患者預防口腔再次出現潰瘍，同時亦要建議患者飲食上要減少進食刺激性的食物和注意飲食需要營養均衡。有時候口腔潰瘍亦與壓力有關，因壓力過大導致免疫系統變弱，更會導致潰瘍瘡出現。

部分患者會選擇用生理鹽水或漱口水清潔口腔，的確對保持口腔衛生有幫助，可以減少細菌入侵，所以應勤刷牙，進食後漱口。」

坊間不少針對疥滋的偏方，如用牙膏和鹽刷牙患處，陳醫生認為原意只是利用牙膏和鹽的消炎殺菌功效，但她並不建議這樣做，因為除了效用

不大，更有機會令傷口癒合速度減慢，甚至再次損傷，導致二度發炎或細菌感染。



▲ 使用漱口水或生理鹽水清潔口腔可減少口腔細菌感染。



▼ 刷牙時不應直接刷牙腔內的潰瘍患處，有機會導致二次感染。

生疥滋
有迷思？

反覆出現要求醫

口腔潰瘍時有發生，不少人都會掉以輕心，但陳醫生表示如果潰瘍情況持續很久不消失，嚴重阻礙到口腔活動和進食便應立即求醫，她說：「如果患者有疥滋反覆出現、阻礙進食、痛楚異常、持續時間長、大規模潰瘍等徵狀，我們擔心不是一般的口腔潰瘍，而有機會是其他較嚴重的疾病在背後導致，例如癌症、潰瘍性結腸炎、紅斑狼瘡症、免疫系統問題等等，甚至有患者由口腔至整個食道，包括腸道內都有潰瘍情況，所以口腔潰瘍不容輕視。若有較嚴重的症狀，患者應該及早求診，讓醫生透過其他徵狀和檢查來判斷身體的情況。」



◀ 如長期患有口腔潰瘍，有機會是嚴重疾病導致，例如紅斑狼瘡。

口腔 你