

口腔溃疡外用药, 你选对了吗

文 / 安康市中医医院 宋紫竹

口腔溃疡是我们生活中经常发生的一种口腔黏膜疾病, 发病率很高。虽然很多人都会出现口腔溃疡, 但往往对其不够重视, 相关知识也了解不多。下面我们就来科普一下口腔溃疡的相关知识。

一、什么是口腔溃疡

口腔溃疡是指口腔黏膜上出现的圆形或椭圆形的浅表性溃疡, 具有明显的疼痛感。口腔溃疡的大小不一, 小的只有几毫米, 而较大的可能达到1~2厘米。这些口腔溃疡的表面都会覆盖一层灰白色或淡黄色的假膜, 周围还会呈现红晕状。

引起口腔溃疡的原因有很多。当人体免疫力下降时, 身体对病原体的抵抗力也会大大降低, 这时就容易出现口腔溃疡。当营养缺乏时, 身体因缺乏微量元素、维生素等营养元素, 会导致口腔黏膜的正常代谢出现异常, 从而引发口腔溃疡。我们的口腔黏膜比较脆弱, 如果平时不小心咬伤口腔黏膜, 或者刷牙时用力过大造成损伤, 也可能引起口腔溃疡。当长期精神压力过大, 或者处于焦虑、紧张状态时, 患口腔溃疡的概率会大大增加。此外, 口腔溃疡还具有一定的家族聚集性: 如果家族中有人频发口腔溃疡, 那么家族中其他人出现口腔溃疡的概率也会更高。

二、如何选择口腔溃疡外用药

在出现口腔溃疡之后, 局部使用外用药物是常见的治疗手段。目前, 应用于口腔溃疡的外用药物种类繁多, 要想保证治疗效果, 选择合适的外用药物至关重要。那么, 究竟该如何选择口腔溃疡外用药物呢?



1.根据口腔溃疡的类型选择外用药物

(1) 轻型口腔溃疡：症状较轻，治疗主要以减轻疼痛和促进口腔溃疡愈合为主。因此，选择外用药物时，应以含有止痛成分或促进口腔黏膜修复成分的药物为主，如复方氯己定地塞米松膜、冰硼散等。外用药物治疗不仅可以有效杀菌消毒，缓解口腔溃疡带来的疼痛感，还能减轻炎症反应，促进创口愈合。

(2) 重型口腔溃疡：溃疡深度较深且面积较大，愈合相对困难。在选择外用药物时，除了要考虑消炎和止痛，更要注重溃疡深层组织的修复。常见药物有重组人表皮生长因子凝胶、复方甘菊利多卡因凝胶等，这些药物有助于改善患者口腔溃疡的状况。

(3) 疱疹样口腔溃疡：该型溃疡数量较多，在选择外用药物时，需注重缓解疼痛和防止感染扩散，常见药物有口腔溃疡散等。同时，为预防细菌感染，还可选用西吡氯铵含片，能有效杀菌消毒，减少细菌对口腔溃疡的刺激。

2.根据药物的成分和功效选择外用药物

选择外用药物时，还可以根据患者的具体情况，挑选含有相应成分和功效的药物。

(1) 止痛：对于疼痛感较为严重的患者，可以选择

含有止痛成分的药物，如复方苯佐卡因凝胶。这类药物含有苯佐卡因，能在溃疡表面形成一层保护膜，同时缓解疼痛，在进食前使用可减轻进食时的痛苦。

(2) 消炎：对于存在炎症的患者，可以选择含有消炎成分的药物。例如，金霉素眼膏能有效抑制口腔内的细菌生长，防止溃疡感染。

(3) 促进创口愈合：对于希望促进创口愈合的患者，可以选择含有促进愈合成分的药物，如重组牛碱性成纤维细胞生长因子外用溶液等。使用这类药物，能促进口腔黏膜细胞的再生和修复，还可通过刺激细胞的生长因子受体，启动细胞的修复机制，从而有效缩短口腔溃疡的愈合时间。

3.结合个人过敏史和耐受性选择外用药物

在选择外用药物时，需要充分了解药物成分，确认自己是否对药物中的某些成分过敏。如果存在过敏成分，则应避免选用该类药物。除了过敏因素，还需考虑自身对药物的耐受性。不同的人对药物的耐受性存在差异，有些药物可能会引起局部刺激，对于耐受性较差的人来说，可能会感觉不适。因此，这类患者应尽可能选择一些温和的药物。





三、出现口腔溃疡后应该注意什么

1. 饮食管理

出现口腔溃疡后，日常饮食需要避免辛辣食物，如辣椒、花椒、芥末等，这些食物会对口腔溃疡创面产生强烈刺激，从而加重疼痛。此外，柠檬、橙子、醋等酸性食物也会刺激口腔溃疡，进一步损伤口腔黏膜，延缓口腔溃疡的愈合时间。除了刺激性食物，坚果、薯片、炸排骨等粗糙、坚硬的食物在咀嚼过程中可能会摩擦口腔溃疡表面，导致口腔溃疡破裂出血，增加感染风险，也应避免食用。

在选择食物时，应挑选富含维生素的果蔬，如胡萝卜、西红柿、香蕉等；同时选择富含蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、鱼肉等。食用这些食物能有效促进口腔溃疡愈合。

2. 口腔护理

出现口腔溃疡后，避免使用硬毛牙刷，因为硬毛牙刷可能损伤口腔黏膜，加重口腔溃疡症状。刷牙时，动作要轻柔，每次刷牙时间不少于3分钟，确保牙齿的每个面都能得到清洁。同时，要避免过度刷牙，刷牙时避开溃疡部位，不要用力刷，以免加重溃疡。

如果口腔溃疡比较严重，影响正常刷牙，可以配合使用漱口水。需要注意的是，漱口水不能完全替代刷

牙，因为漱口水无法有效清除牙齿表面的牙菌斑。选择漱口水时，应挑选具有杀菌、消炎作用的漱口水，如含有氯己定成分的漱口水，可以帮助维持口腔清洁卫生。不过，要注意避免长期使用含有抗生素或高浓度消毒成分的漱口水，以免破坏口腔内正常的微生物平衡，引发其他口腔问题。

3. 生活习惯调整

第一，要保证充足的睡眠时间，因为睡眠不足会影响身体免疫系统功能，不利于口腔溃疡的愈合。一般每天至少要保持7~8小时的高质量睡眠时间，并建立规律的作息時間，以促进口腔溃疡恢复。第二，多关注自身压力情况，可以通过运动、放松训练等多种方式缓解压力。

4. 医疗干预

大多数口腔溃疡会在两周内愈合。如果超过两周仍未愈合，应尽快前往医院寻求专业口腔医生的帮助，进行检查和诊治。

总之，主动了解一些口腔溃疡的相关知识，有助于我们正确看待口腔溃疡，并在出现口腔溃疡后及时进行处理，从而减轻口腔溃疡带来的不适，加快愈合，更好地维护口腔健康。**食物与人**