

口腔溃疡自救指南

台州市立医院 2025年09月20日 10:09 浙江

敬畏生命
追求卓越

台州市立医院

台州学院附属市立医院

体检预约

点击直达“健康管理中心”
一站式服务

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面

口腔溃疡自救指南

你是否经历过这样的经历——吃饭时每咀嚼一口都像受刑，喝口水也难受，说话小心翼翼，甚至不说话时口腔里的“小恶魔”也没有偃旗息鼓。没错，这个“小恶魔”就是口腔溃疡。

口腔溃疡看似是小问题，却能让人食不下咽，夜不能寐。今天我们就来揭开它的神秘面纱，教你科学应对！

口腔溃疡

Mouth ulcer

口腔溃疡是一种常见的发生于口腔黏膜的溃疡性损伤疾病，俗称“口疮”。发作时表现为疼痛剧烈，局部灼痛明显，严重者还会影响饮食、说话。

口腔溃疡并非是由“上火”引起的单一疾病，而是多种病因导致的黏膜病损表现，主要可分为6大类：

一、复发性口腔溃疡

又称复发性阿弗他溃疡，是口腔黏膜疾病中发病率最高的一种，占比75%以上。典型表现可用四个字概括：**黄、红、凹、痛，同时有周期性，复发性，自限性（一般7-10天可愈合）的特征。**

- “**红**”：是指口腔溃疡周围一圈充血发红；

“**黄**”：是指溃疡表面覆盖着一层浅黄色的假膜；

“**凹**”：指口腔溃疡中心凹陷，形成一个“坑”；

“**痛**”：指会引发剧烈的烧灼痛，尤其在接触刺激性食物时，疼痛感会加剧。



- 它的病因及发病机制尚未完全明确，目前已知的包含：
- ①**遗传因素**，通常父母患病则风险增加。
 - ②**免疫失衡**，免疫功能紊乱。
 - ③**长期饮食不均衡**，缺乏维生素B12，铁，锌等。
 - ④**精神压力大**，长期熬夜等。
 - ⑤**消化系统疾病相关**：胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性或迁延性肝炎、结肠炎等。

应对措施

急性期可使用利多卡因凝胶止痛+曲安奈德贴片抗炎。

日常生活中建议均衡饮食，增强锻炼，避免焦虑，保持心情愉快，缓解压力，保持充足睡眠。

贫血者可适当补充铁、叶酸、维生素B12等。



二、创伤性溃疡

多由物理或化学刺激引发，例如牙齿残根锐利边缘摩擦、咬伤、误接触强酸、烫伤等。

应对措施

如果是化学性刺激引发，若能及时发现可用相应的具中和性的药液冲洗、涂擦或用温水冲洗。

针对物理性刺激，则应去除局部刺激因素，如拔除残根、残冠，修改或拆除不合适的修复体等。

溃疡大而疼痛者，可用消炎止痛剂、中药粉或药膜敷贴。

三、感染性溃疡

由病原体直接攻击黏膜所致，例如单纯疱疹病毒感染，结核分枝杆菌感染，念珠菌感染等。

应对措施

严重细菌感染需口服抗生素（如阿莫西林），真菌感染需口服抗真菌药物，如氟康唑等，病毒感染可口服抗病毒药物，如阿昔洛韦等。

四、系统性疾病溃疡

这种情况千万不可大意，这是系统性疾病在口腔的表现，例如白塞病，克罗恩病，天疱疮，血液病等。

应对措施

如果溃疡反复发作、难以愈合，并伴有发热，体重下降或身体其他部位溃疡，则需及时就医，根据诊断情况进行对症治疗。

五、药物/放化疗相关溃疡

比较常见的是甲氨蝶呤等药物导致黏膜广泛糜烂，头颈部放疗后黏膜充血溃疡，抗生素等药物引起的过敏型溃疡等。

应对措施

放疗患者在治疗前建议进行口腔基础整治，例如牙周治疗，残根处理等。避免黏膜干燥加重溃烂。过敏型溃疡需隔绝过敏源等。

尽量保持口腔黏膜湿润，可适当使用口唇润滑剂如唇膏。



六、癌性溃疡

癌性溃疡通常边缘不规则、质地坚硬、基底凹凸不平，且长期不愈（超过2周），可能伴随麻木感、出血或淋巴结肿大。

应对措施

此类溃疡要敲起警钟！及时就医，行病理活检，根据结果制定治疗方案。

口腔溃疡是身体发出的信号，提醒我们要注意休息、调整饮食、关注免疫系统状态。虽然它恼人又常见，但通过科学防治完全可以减少发作频率、减轻痛苦。

下次再遇口腔溃疡困扰，记得及时就诊噢！

医生简介



余淑娟 口腔科医师

擅长:儿童口腔相关疾病，成人牙体牙髓病、牙周病的诊断与治疗、前牙树脂美容修复、口内冠修复及微创拔牙术等。



作者 | 口腔科 余淑娟



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院
微信公众号





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——



市立科普 · 目录 ≡

＜ 上一篇 · “钾”倍小心！这个指标低，容易变“软脚虾”

修改于2025年09月20日