

吃東西
學問大

嘴破疼痛 食療快速癒合

文／陳詩婷（營養師）
圖／達志影像

中醫認為這種情況是「火氣大」引起的；西醫則認為是缺乏抗氧化劑、維生素B群、維生素C、維生素A，以及鋅和鐵等微量元素。

身體發出的「疲勞警訊」。你的嘴經常破洞受傷，很可能是因為「口腔潰瘍」，通常是吃東西不小心咬傷造成的。不過，如果

嘴破是因為身體缺乏營養素嗎？
A 有可能。「嘴破」醫學上稱為「口腔潰瘍」，通常是吃東西不小心咬傷造成的。不過，如果

大家有睡不飽，火氣大，或吃飯時不小心咬傷，口腔內出現白色「破洞」的經驗嗎？嘴破不是大病，但吃東西時不小心觸碰，還是痛得讓人掉眼淚。一起來了

解嘴破的原因，以及如何透過飲食改善吧！

▲發生口腔潰瘍的原因不只碰撞咬傷，也可能是缺乏必要的營養素。



▲「傷口上抹鹽」對癒合沒幫助，用鹽水漱口才能有效殺菌。

如果想用食鹽殺菌，正確做法是使用濃度低的鹽水漱口，約一茶匙鹽加兩百毫升的溫開水，保持口腔清潔即可。

Q 想使口腔破洞儘快癒合，該吃什麼食物？
A 「維生素C」是合成膠原蛋白，幫助人體組織生長的關鍵，建議多吃奇異果或柑橘類水果。

Q 聽說在「傷口上抹鹽」，嘴破好得更快，真的嗎？
A 很多人以為食鹽可殺菌，就忍痛在紅腫的傷口上抹鹽。事實上，高濃度的鹽會產生強大的滲透壓，損傷黏膜組織，反而導致傷口擴大，發炎加劇。

元素。這些營養素如同修補城牆的磚塊，缺乏它們，口腔黏膜容易變薄受損。

Q 嘴破時，飲食有禁忌嗎？
A 傷口癒合期間，最好避免較刺激的食物。例如辣椒、老薑和黑胡椒等辛香料，因為這類食物會促進血液循環，容易造成身體發炎。

Q 傷口癒合期間，最好避免較刺激的食物。例如辣椒、老薑和黑胡椒等辛香料，因為這類食物會促進血液循環，容易造成身體發炎。

Q 嘴破時，飲食有禁忌嗎？
A 傷口癒合期間，最好避免較刺激的食物。例如辣椒、老薑和黑胡椒等辛香料，因為這類食物會促進血液循環，容易造成身體發炎。

Q 嘴破時，飲食有禁忌嗎？
A 傷口癒合期間，最好避免較刺激的食物。例如辣椒、老薑和黑胡椒等辛香料，因為這類食物會促進血液循環，容易造成身體發炎。

Q 嘴破時，飲食有禁忌嗎？
A 傷口癒合期間，最好避免較刺激的食物。例如辣椒、老薑和黑胡椒等辛香料，因為這類食物會促進血液循環，容易造成身體發炎。

配正確的刷牙姿勢，維持良好的口腔衛生，就能避免牙周破洞受傷。

提醒大家，如果發現同個地方反覆潰瘍，或傷口超過兩週沒癒合，請務必到牙科或耳鼻喉科就診，確認無其他潛在的健康問題。

▲黑胡椒等辛香料會促進血液循環，容易造成發炎和嘴破。



▲奇異果打成汁，能補充維生素C，幫助人體組織生長。

▲奇異果打成汁，能補充維生素C，幫助人體組織生長。