



修復口腔黏膜的關鍵營養素

嘴破，也稱為口腔潰瘍，是指口腔黏膜細胞受損後所形成的小傷口或潰瘍，為相當常見的口腔問題。據統計，其終身盛行率高達三分之一以上，近八成的人在30歲前至少發生過一次。雖然多數口腔潰瘍屬於良性病灶，且可自行癒合，但所帶來的疼痛與不適感，往往會影響進食、飲水、刷牙甚至說話，進而降低生活品質與工作效率。倘若嘴破持續超過兩週仍未癒合、反覆出現在同一位置，或伴隨硬塊、白斑、張口困難等情況，可能為口腔癌前兆，務必儘速就醫檢查。那麼，我們該如何避免嘴破與口腔潰瘍反覆發生呢？想必許多人心中都有疑問，就讓營養師帶你一步步解密吧！

常見嘴破原因

物理性傷害	食物刺激	營養素缺乏	細菌、黴菌與病毒感染	荷爾蒙變化	藥物副作用	生活作息不規律
咬到、假牙或矯正器刮傷	太硬、過熱或過辣的食物燙傷刺激	長期缺乏B群、維生素C、鋅.....等	細菌性口腔炎、疱疹病毒、白色念珠感染	女性生理期前後或懷孕期間	化療藥物、NSAID止痛藥、免疫抑制劑	自體免疫疾病、口腔癌

嘴破、唇疱疹、口角炎的成因與比較

	嘴破	唇疱疹	口角炎
主要位置	口腔內部(舌頭、口腔黏膜、嘴唇內側)	嘴唇外側、唇緣周圍	嘴角兩側裂開處
病因	物理性傷害、免疫低下、疾病因素等	感染第一型單純疱疹病毒(HSV-1)所致	免疫低下、營養缺乏、口水及細菌刺激
外觀及症狀	口腔內部黏膜破損、白色或黃色圓形潰瘍狀	唇邊群聚小水泡、破裂結痂、癢、刺痛	嘴角乾裂、脫皮、紅腫甚至流血
病程	約7-14天	約7-21天	約7-14天
傳染性	不會	會傳染(透過傷口接觸、分泌物接觸、共食、共用衛生用品傳染)	不會(多為發炎)
是否有前兆	通常沒有	有刺癢、發熱感(1-2天前)	無明顯前兆
是否反覆發作	常見反覆	容易復發(病毒潛伏)	可能反覆

修復口腔黏膜營養素不可少

維生素B群：維生素B群不足或消耗過快(如：熬夜或壓力大)，容易導致反覆性嘴破的發生。其中維生素B1可提供細胞修復所需能量轉換；B2有助維持口腔黏膜健康，預防口角炎與嘴破；B3促進皮膚與黏膜修復；B6協助調節免疫降低潰瘍發炎；B9加速黏膜細胞再生；B12則與紅血球生成及黏膜修復相關，有助改善反覆性嘴破問題。研究結果指出治療口腔潰瘍合併使用複合維生素B群，可促進黏膜修復和再生、縮短癒合時間並降低復發率。

優質蛋白質：蛋白質是建構與修復口腔黏膜的比要營養素。當口腔出現潰瘍或發炎時，身體需要充足的蛋白質作為細胞修復與組織再生的原料，以促進受損黏膜癒合。若蛋白質不足，不僅會導致傷口修復變慢、唾液腺萎縮、延長嘴破不適時間，更會增加反覆發生的機會。因此攝取足夠優質蛋白質是加速黏膜修復與維持口腔健康的關鍵。

維生素C：維生素C在傷口癒合過程中扮演重要角色，它能促進膠原蛋白生成並降低氧化壓力，進而加速組織修復與傷口癒合。同時，維生素C具備免疫調節作用，有助於降低感染風險與併發症的發生。

硒：硒是抗氧化酵素-穀胱甘肽氧化酶(Glutathione Peroxidase, GPx)的重要核心成分，可協助清除自由基與過氧化物，降低氧化壓力對口腔黏膜細胞造成的傷害。當口腔出現潰瘍、破損或牙齦及牙周發炎時，自由基與發炎反應增加，往往會延緩傷口癒合。適量補充硒有助於提升抗氧化防禦能力、減少發炎物質，讓受損組織得以順利進行修復。

魚油：魚油富含EPA及DHA等Omega-3脂肪酸，對於調節發炎反應是關鍵角色，透過降低發炎介質生成與調節免疫反應，促進組織修復和幫助口腔黏膜癒合。針對反覆性口腔炎患者，每日補充Omega-3脂肪酸(1克，每日3次)連續6個月，可顯著減少潰瘍發生次數、縮短潰瘍持續時間並降低疼痛程度。

益生菌+益菌生：益生菌與益菌生有助於維持口腔微生態平衡，研究指出，連續補充益生菌七週，可減輕同步放射化學治療(CCRT)所引起的口腔黏膜炎嚴重程度，並有助於調節治療期間的免疫反應。此外，益生菌與益菌生可促進免疫球蛋白IgA分泌、強化上皮屏障功能，提升黏膜防禦能力，進而維持口腔黏膜修復與整體口腔健康。