

糖尿病問與答

蔡明翰醫師沈克超醫師 主答

Q: 我先生治療糖尿病已經有 16 年，他的血糖控制不理想，空腹血糖時常超過 200 毫克/百毫升，糖化血色素都在 9% 左右。最近發現他的口臭問題愈來愈嚴重，請問這與他的血糖控制不良有相關嗎？該如何去改善他的口臭問題呢？

A: 根據今年(2021)國際著名糖尿病期刊(Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy)的回顧性分析文章，發現糖尿病患者高達 9 成會出現某些的口腔併發症，包括：口腔感染、蛀牙、味覺異常、口臭、唾液分泌不足(乾口症)、扁平苔癬、牙周病、裂縫舌(Fissured tongue)等等。國外不同地區的流行病學研究，糖尿病患者發生口臭的比例大約為 23.3%~50%。口臭的英文名稱為 Halitosis，依據它的發生原因，主要分成：口腔內因素(約占 87~90%)與口腔外因素(約占 10~13%)。口腔中有許多細菌(尤其是革蘭氏陰性厭氧菌)存在於牙齒表面的牙菌斑、牙周囊袋及舌頭背部的舌苔裂溝間，它們將口腔中的殘存食物進行蛋白質分解，產生的臭味氣體就是主要的口臭來源，例如：硫化氫、甲硫醇、二甲硫化物、有機酸等等。所以常攝取牛奶、奶酪等高蛋白食物，或是食用洋蔥、大蒜等含硫化物高的食物，要特別注意餐後的口腔清潔。而這些口腔中的細菌在某些情況下特別容易繁殖，譬如：唾液分泌減少、口腔中糖分增加、口腔中 pH 值降低等，進而增加口臭的發生風險。

而口腔外因素造成的口臭原因，包括：

- (1) 咽喉病因：例如慢性鼻竇炎、慢性扁桃腺炎等。
- (2) 胃腸疾病：例如逆流性食道炎、脹氣、打嗝等。
- (3) 肝臟疾病：如肝硬化。
- (4) 腎臟疾病：如尿毒症。
- (5) 肺部疾病：如支氣管擴張症、肺膿瘍等。
- (6) 代謝性疾病：如糖尿病。
- (7) 癌症疾病。

妳先生的血糖控制不良，牙周病的發生比率比一般人高，因此口臭的機率也比較高。此外，如果妳先生的血糖已超過 250 毫克/百毫升，又伴隨著呼吸急促，且呼氣中有發酵的水果味，必須特別小心是否產生酮酸中毒。由於口臭的原因可能不只是單一因素，所以治療上除了生活習慣的檢視外，仍須仰賴牙醫師的口腔檢查，以及口腔外因素的探查。生活作息上必須保持水分的充足、避免熬夜、戒菸、時常保持口腔及舌頭清潔等等。口臭若是愈來愈嚴重，仍須尋求醫療團隊的協助，確認是否有口腔外的病因並加以治療。口臭甚至會影響到一個人的社交生活，例如因為口臭問題而不敢開口，就像是害羞的女生一樣，總不能老是：『千呼萬喚始出來，猶抱琵琶半遮面』吧！