

# 口腔保健

## 一、口腔保健的目的：

1. 早期發現、早期治療。
2. 促進食慾。
3. 保持口腔的舒適及美觀，避免影響病人自尊與身體心像，並增加病人自我照顧能力。
4. 減少口腔發炎的機會。
5. 幫助破損口腔黏膜的復原。

## 二、一般口腔保健的方法：

1. 刷牙時機為早晨起床、飯後 5 分鐘及睡前執行，以軟毛牙刷清潔口腔，每日至少使用一次牙線。
2. 多喝水，以增加口腔濕潤度與黏膜完整性。少吃甜食、油炸及刺激性食物
3. 勿用手指、異物或牙籤挖除口腔或牙縫穢物，以防感染。
4. 發現異狀時要諮詢合格的牙醫師，每半年定期檢查。

## 三、正確的刷牙方式：

1. 選用刷毛軟硬適中的牙刷，刷毛的長度應小於四顆下門牙的寬度。正確拿牙刷，刷柄保持水平，刷上排牙時刷毛朝上，刷下排牙時刷毛朝下。
2. 沾上適量的含氟牙膏預防蛀牙，將牙刷刷毛置於牙齒予保持 45°~60° 角，壓在牙齦和牙齒的交界處，一次約兩顆牙齒；水平來回清潔約 10 次。不要刷太大力，力道要適中。
3. 貝式刷牙法：左上外側→右上外側→右上內側→左上內側→上咬合面→左下外側→右下外側→右下內側→左下內側→下咬合面。若從右邊開始，就要在右邊結束。
4. 牙刷應 2-3 個月更換 1 次，使用後用冷水沖洗乾淨，置於通風處自然晾乾。

## 四、牙線（或牙線棒）及牙間刷的使用及方法：

主要是把牙齒鄰近面（牙刷刷毛構不到的面）清除乾淨。

方法如下：

取牙線 20~30cm，將牙線兩端分別纏繞兩手食指，留下約 5~10cm 的牙線介於兩指之間，再將牙線輕壓入兩齒間縫隙，絕不可用壓迫的方式壓入，一直到牙齒和牙齦的交界，向咬合面拉去，再重複上述步驟，換另一牙齒清潔，使用完畢後以清水漱口。

五、化學性口腔清潔(漱口水)的使用：精油漱口水(如李施德霖漱口水等)，先稀釋使用再逐漸調回濃度，能控制牙菌斑及輕度至中度的牙齦炎。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康  
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機