

特殊需求者口腔衛教單

國泰綜合醫院 牙科編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 口腔衛生對身心障礙者的重要性

身心障礙者常同時併其他發育不全問題，如心臟瓣膜發育不全。口腔衛生不良，容易造成感染，進而引發其他併發症，致使其需要住院治療，導致其學習被中斷或影響其他正常生活。因此口腔衛生對身心障礙者更顯得重要。

■ 身心障礙者常見的口腔疾病

有齲齒及牙周病。

■ 何謂牙菌斑？

■ 牙菌斑是在牙齒表面逐漸沉積的生物薄膜。由食物殘渣、脫落的口腔上皮細胞、唾液和細菌構成。它是造成齲齒和牙周疾病的主要原因，不但會造成口臭，且會分泌許多酵素及毒素，破壞牙齒及其周邊組織。

■ 如何去除牙菌斑？

適當的牙齒護理--餐後及睡前潔牙，可以去除及預防牙菌斑的堆積，建議配合含氟牙膏(含氟量 1000ppm

以上)使用，降低齲齒發生率。

■潔牙的工具 有哪些？

■牙刷：選擇頭小軟毛，牙刷定期更換，保持刷毛直立，不分岔，亦請同時準備小鏡子。

貝氏刷牙法是目前獲最多牙醫師認同，可有效清潔牙齒的刷牙方式。貝氏刷牙法的要領：

1. 正確握法，拇指前伸，比"讚"的手勢。
2. 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上顎牙齒時，刷毛朝上；刷下顎，刷毛朝下。
3. 刷毛與牙齒呈 45~60 度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧。
4. 水平刷，兩顆、兩顆刷，來回約刷十次。

*小叮嚀：先刷上排，再刷下排；右邊開始、右邊結束；刷頰側用同側手，刷舌側用對側手。方法如下圖。



1. 先刷上排外側。從右邊外側一直刷到左邊外側。



2. 刷上排咬合面。



3. 刷右邊內側，一直刷到左邊內側。



4.換刷下排牙齒。從左邊外側開始刷，一直刷到右邊外側。



5.刷下排咬合面。



6.刷左邊內側，一直刷到右邊內側。

■ 牙間刷

牙間刷適用於較大的牙縫，如補綴物底下、下顎大白齒根尖交叉處，可以清除牙刷清不到的地方。選擇適當的大小的牙間刷，方法如下圖。



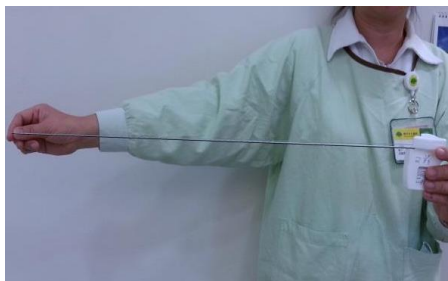
1.選擇適當大小 2.緩慢伸入牙齒的牙齦縫隙，來回清潔 8 至 10 次。

■ 牙線

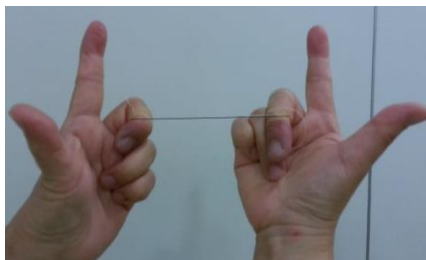
使用牙線是為清除牙刷清不到的牙縫，藉由牙線上下刮除的動作，將牙縫中的牙菌斑清除乾淨，減少蛀牙的機率。

方法如下圖。

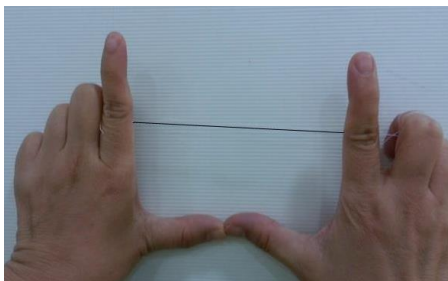
1. 取一段 30-45 公分牙線，約手臂長度。



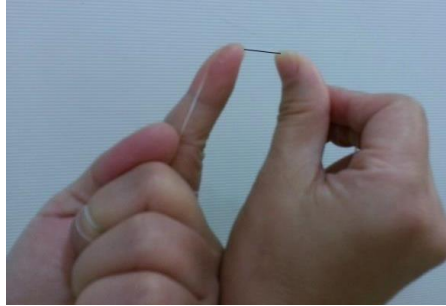
2. 一端繞在中指的二指節約兩圈，距離 20 公分處再繞兩圈於另一手中指的第二指節，中指、無名指及小指握拳，即可把牙線繃緊。



3. 翻轉兩手，使掌心朝外，同時伸直兩手拇指與食指，成一開口狀，同時拇指輕輕接觸並與牙線平行。



4.牙線越過一手食指與另一尖端多肉的地方。兩指間保持 1 公分的牙線。



5.兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫，將牙線繃緊牙齒的鄰接面，使牙線略呈 C 型，兩指同時上下刮，另一面的牙縫也刮。



6.刮下顎的後牙，也是用同樣的方法，要做到最後一顆牙的最後一個面為止。



■ 牙菌斑顯示劑

能清楚顯示牙菌斑所在。使用方法：於刷牙後將牙菌斑顯示劑塗在牙齒上，用以檢查牙齒是否確實刷乾淨。



塗抹牙菌斑顯示劑後

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 8850-8855

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2890-2899

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 3720

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AK100.421.2023.01 一修