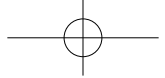


目 錄

- 壹 常見之口腔疾病預防 4
- 貳 口腔照護需求 10
- 參 定期口腔檢查之重要性 14
- 肆 潔牙工作及方法 17
- 伍 慢性疾病與口腔健康之關係 27
- 陸 口腔保健 Q&A 29





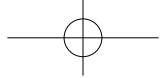
前言

全球人口正快速的老化，已成為各國重視的議題。2000 年全球老年人口已達 6 億人，預估到 2050 年將增至 20 億人口，尤其是 80 歲以上老老人增加的比例更快速。根據世界衛生組織 (World Health Organization, 簡稱為 WHO) 的定義，一個國家 65 歲以上的人口達到 7% 以上，即稱為『高齡化社會 (Aging Society)』，臺灣在 1993 年正式邁入高齡化社會；在 2014 年 6 月已達到 12%，65 歲以上人口成長趨勢，根據行政院經建會推估，將在 2018 年老人人口比例超過 14%，即將進入『高齡社會 (Aged Society)』；可能到 2026 年老人人口比例超過 20%，達到『超高齡社會 (Super-Aged Society)』的標準。

臺灣由人口老化邁入高齡社會估計約為 25 年，2004 年 65 歲以上老年人口占總人口比例為 9.4%，至 2018 年進入高齡社會時，65 歲以上老年人口占總人口比例為 13.6%，再提高至 2026 年的 20% (也就是說未來社會每五人中就有一位是高齡者)。臺灣從『高齡化社會』進入『高齡社會』的速度比其他國家快，法國需耗時 115 年、瑞典 85 年、美國 73 年、英國 47 年、德國 40 年，預估我國將與日本相似，只需歷時 25 年左右就達到『高齡社會』，推估到 2056 年就可能增加至 37.5%，甚至使得臺灣迅速成為全球最老的國家之一。

由此可知，隨著人口結構的改變，高齡人口逐年增加，高齡者之口腔組織的老化、牙齒的磨耗、牙周病的惡化、牙根齲齒的增加、唾液分泌減少而導致口臭等問題逐漸衍生，甚至隨著年齡的增長、

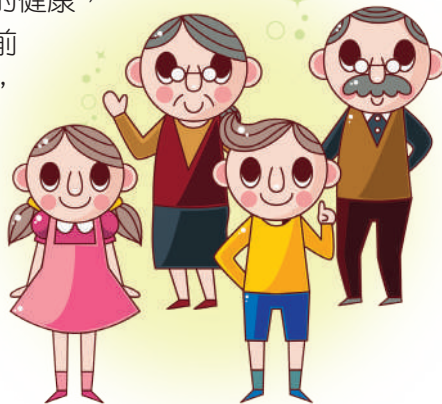


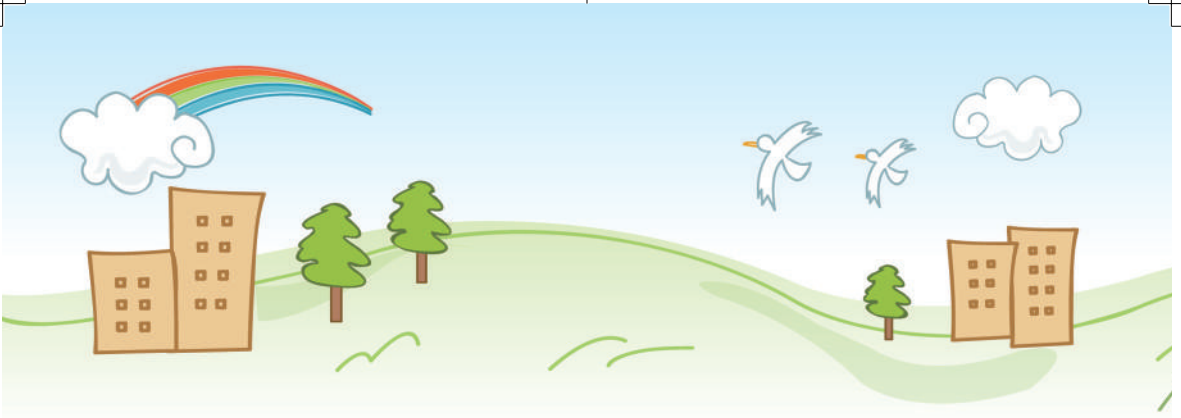
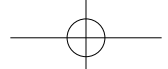


罹患慢性病的情況增加，高齡者最常見的慢性病，包括惡性腫瘤、心臟病、高血壓、糖尿病、中風、肺炎、神經系統疾病、腎病、慢性肝病、失智等。齲齒（蛀牙）、牙周病是最常見的口腔疾病，近期更發現口腔疾病是慢性病的幫兇，其中又以牙周疾病會影響糖尿病患者血糖的控制，也會增加心臟病、中風、吸入性肺炎等的罹患風險。

口腔與牙齒是人體的重要器官，隨著年齡的增加，口腔機能也會逐漸下降，若高齡者無法順利的咀嚼、吞嚥，容易導致營養不良，甚至增加罹患慢性病的風險，對健康和生命有嚴重的威脅。

因此，高齡者若口腔中的牙齒缺失過多，必須要考慮製作活動或固定假牙，以增加咀嚼效能。在日常生活裡，就必須加強口腔衛生保健與定期檢查，早期發現、早期治療，就可以降低罹患口腔疾病的機率。口腔健康影響全身的健康，如何幫助高齡者從邁入高齡之前到高齡以後，活得快樂、健康，增加生活品質，則是當下重要的時代使命！





壹 老人與慢性病患者 常見之口腔疾病

一、口臭

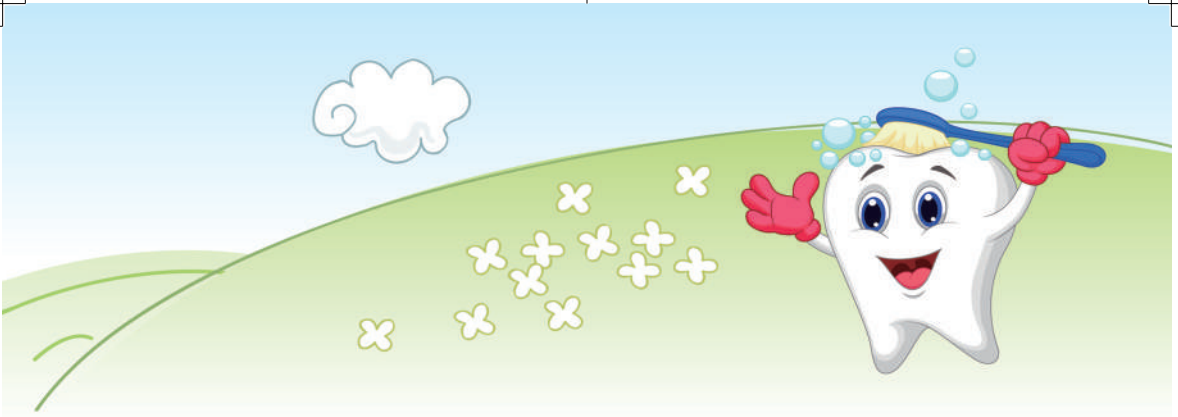
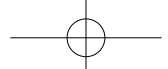
造成口臭的原因有很多，歸納起來包括：

- ①**口腔因素**：常見的口腔疾病，如蛀牙、牙周病、口腔潰瘍、發炎等。
- ②**飲食或習慣因素**：吃大蒜、洋蔥、韭菜等都能產生異味，有抽菸、喝酒習慣的人也容易有特殊氣味，另外，睡眠時唾液量減少而引起早晨的臭氣以及熬夜造成的口臭等。
- ③**全身性的因素**：包括糖尿病、腎功能異常、肺部感染、扁桃腺炎和鼻咽炎、慢性鼻竇炎、胃酸逆流等消化道疾病都會產生異味。

二、齲齒（或牙根齲齒）

齲齒俗稱蛀牙，是口腔最常見的疾病之一。它是一種牙





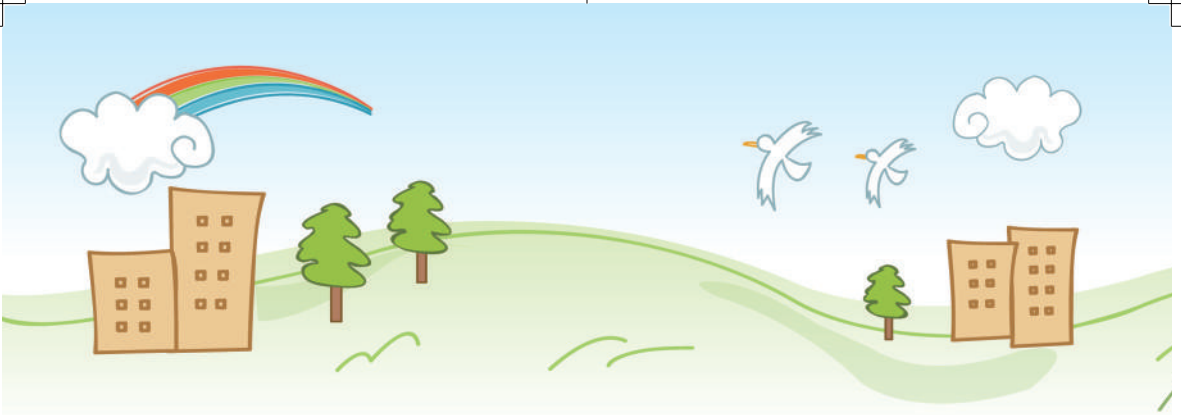
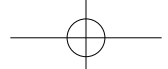
齒的無機物部分產生脫鈣，及有機物的部分遭受破壞的疾病。而隨著年齡增長，牙齦逐漸萎縮，缺少琺瑯質保護的牙根暴露增多，易受到牙菌斑的侵襲，導致牙根齲齒的增加。另外，殘根（牙齒斷裂只剩牙根）是高齡者齲齒最為嚴重的表現。高齡者的牙根齲齒，後續恐引發牙髓炎、蜂窩性組織炎、牙齒斷裂，導致攝食困難和營養不良等症狀。

齒的無機物部分產生脫鈣，及有機物的部分遭受破壞的疾病。而隨著年齡增長，牙齦逐漸萎縮，缺少琺瑯質保護的牙根暴露增多，易受到牙菌斑的侵襲，導致牙根齲齒的增加。另外，殘根（牙齒斷裂只剩牙根）是高齡者齲齒最為嚴重的表現。高齡者的牙根齲齒，後續恐引發牙髓炎、蜂窩性組織炎、牙齒斷裂，導致攝食困難和營養不良等症狀。

三、牙周病

牙周疾病是由牙菌斑裡的細菌感染造成的，也是口腔最常見的疾病之一，（如右圖）主要的原因與口腔保健行為不足有關。當長期口腔清潔不佳時，口腔中的微生物會在牙齒表面產生牙菌斑，長期累積的牙菌斑不但會形成牙結石，也會引起牙周組織的發炎，產生牙齦出血、牙齦紅腫，破壞周圍的齒槽骨，甚至導致牙齒動搖或脫落的情況。





常見的類型有牙齦炎和成人型牙周病二種，牙齦炎是初期的階段，僅侵犯牙齦組織，通常經過徹底清潔之後是可以恢復的；牙周炎是牙周疾病進行到嚴重的階段，支撐牙齒周邊的牙齦、齒槽骨、牙周韌帶等被破壞，牙齒可能變得鬆動，甚至可能導致牙齒的脫落。

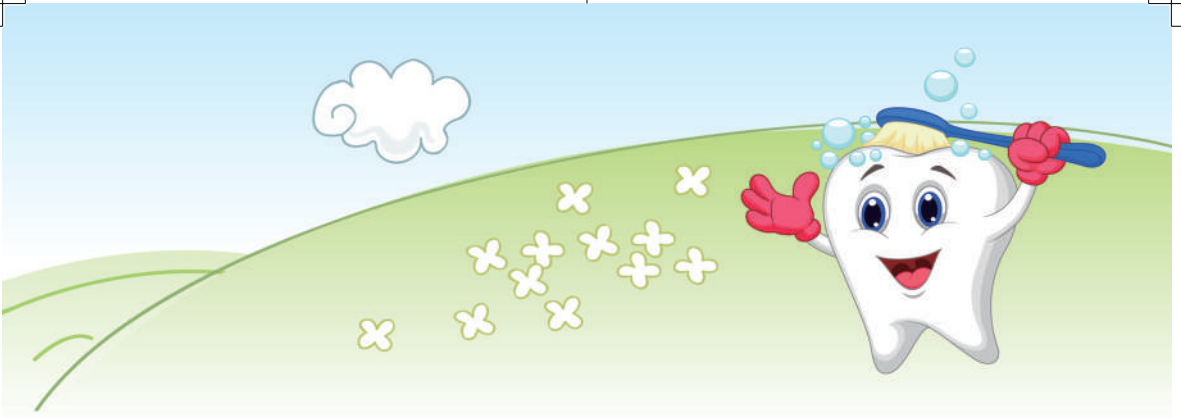
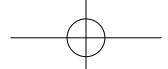


另外，還有其他的影響因子，如抽菸、壓力、戴不適合的補綴物、咬合不良（牙齒排列不整齊）、緊咬牙關或磨牙、全身系統性的疾病（糖尿病、心血管疾病、中風、免疫疾病等）、服用藥物等，也可能增加罹患牙周病的危險及加速牙周組織的破壞。

四、口角炎

口角炎俗稱“爛嘴角”，即口角區域發生的各種炎症的總稱，其表徵為口角潮紅、起皸、糜爛、結痂、脫屑等，有時張口容易出血，連吃飯、說話都受影響。高齡者經常發生口角炎，大多是因為假牙清潔不當，使假牙與口腔黏膜交接面白色念珠菌孳生，導致口角炎甚至嘴角潰爛。



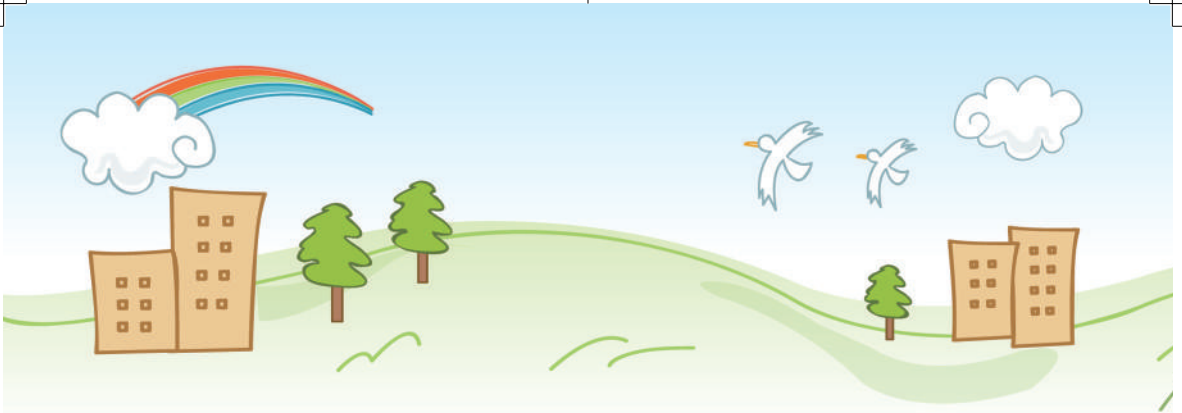
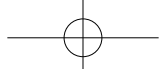


五、口乾症

口乾症並不是一個疾病，是一個常見的主觀感受，是多種疾病或健康問題的表現症狀之一，研究指出大約有20~40%的高齡者，隨著年齡增加而出現的機會升高。引起口乾症的原因很多，最常見因藥物引起口乾，包括抗組織胺、止痛劑、部分高血壓藥和憂鬱症用藥等。某些疾病和頭頸部癌症患者接受放射線治療或化學藥物治療，也會導致唾液變黏稠，而讓口腔感覺乾燥。在全身因素方面，如脫水、營養不足、甲狀腺疾病、糖尿病、神經性疾病、心理精神疾病、乾燥症候群等。或者，更年期後的婦女、經常吸菸以及張口呼吸和鼻塞者，都容易出現口腔乾燥的情形。若長期有口乾的情形，經常抱怨口腔或生活上的問題，如口臭、灼痛感、講話困難、牙結石、嘴唇發炎、口腔黏膜潰瘍、蛀牙、牙周病、咀嚼和吞嚥困難、假牙配戴不舒服等，對高齡者的生活品質都會產生負面的影響。

六、口腔癌

口腔癌佔臺灣惡性腫瘤的比例有逐年增加的趨勢，是中年男性十大癌症之一。引起口腔癌的主因是檳榔、香菸和酒等，其中又以檳榔的危害最大，檳榔中含有很多酚類化學物，再加上咀嚼過程中不斷刺激著口腔黏膜，長期的摩擦使口腔



破皮、結繭、粗糙，甚至黏膜纖維化，使嘴巴張不開。若有吃檳榔又抽菸喝酒的人，口腔癌的發生率約一般人的123倍。若口腔的破皮、潰瘍連續兩週未復原，就應該到醫院檢查。有抽菸、喝酒、吃檳榔等不良生活習慣的人，國民健康署提供免費篩檢，早期診斷、早期治療，才不會影響到外觀、咀嚼及吞嚥的功能及維持生活品質。

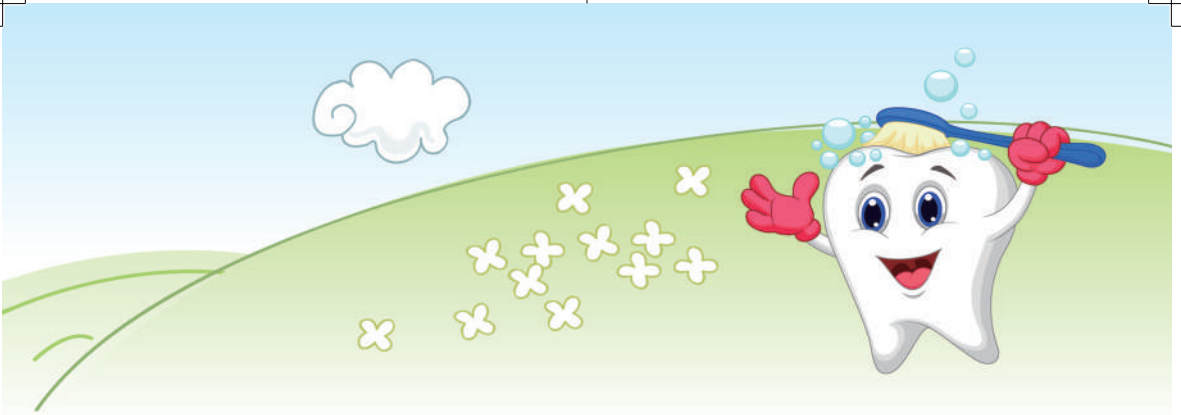
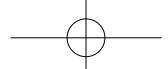
七、假牙清潔不佳

隨著年齡的增加，缺牙的數目增多，裝戴假牙的族群不斷增加。許多高齡者雖然配戴假牙，但在日常生活中不太重視口腔衛生，如飯後不清潔假牙、不漱口、夜間睡覺不摘除義齒等習慣，經年累月下來，假牙的清潔不夠徹底，進而導致食物殘渣的滯留、牙菌斑和牙結石不只在牙齒上也會在假牙上堆積、造成口臭，也容易導致真菌感染而引起假牙性口炎。因為以上口腔狀況而影響正常的社交活動，甚至還會產生續發性蛀牙及牙周病加劇，甚至導致全身性的疾病。所以，正確的假牙清潔與保養對口腔的照護是非常重要的。

八、口腔機能障礙

口腔老化引發口腔機能障礙，如咀嚼、吞嚥、發音等障礙。高齡者可能因蛀牙或牙周病而導致牙齒喪失，再加上配

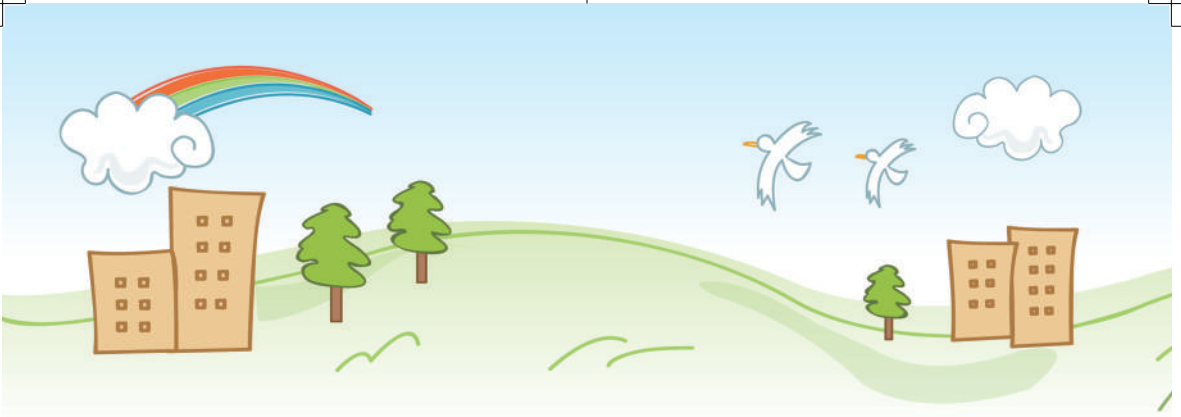
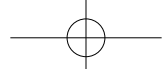




戴不合適的假牙，導致無法發揮正常的咀嚼功能，甚至因此引發營養不良的問題。

高齡者的吞嚥困難以口腔期及咽部期的問題為主，口腔期的主要變化，如牙齒脫落、唾液分泌減少、舌頭黏膜萎縮、口腔內感覺變差等；咽喉期的主要變化，如咽喉及舌骨上升不足、結構改變、肌力鬆弛、吞嚥反射功能下降等；或者因疾病所造成，例如：腦中風、癌症、帕金森氏症、失智症、胃食道逆流等症狀，也會影響吞嚥功能。嚴重或長期吞嚥障礙，不僅影響到營養狀況，若供應的食物或供應的方法不適當，也會引起吸入性肺炎，而危害身體健康。





貳 口腔照護需求

促進高齡者口腔機能可以延緩口腔機能老化、預防口腔疾病發生，進而促進全身健康，以達到自我實現的目的而促進全身健康，以達到自我實現為目地。

許多高齡者牙齒不好，只挑軟質食物吃，不能享受美食，甚至造成營養攝取不良。「健口操」改編自日本的口腔體操，是專為高齡者設計的口腔機能促進體操，每天只要十分鐘，可以幫助高齡者訓練口腔咀嚼肌群力量、強化咀嚼、吞嚥功效及預防吸入性肺炎，同時促進唾液分泌、預防窒息、誤嚥。「健口操」共有四大動作，包括臉部、臉頰、舌頭的體操、發音練習、唾液腺的按摩及吞嚥的練習。

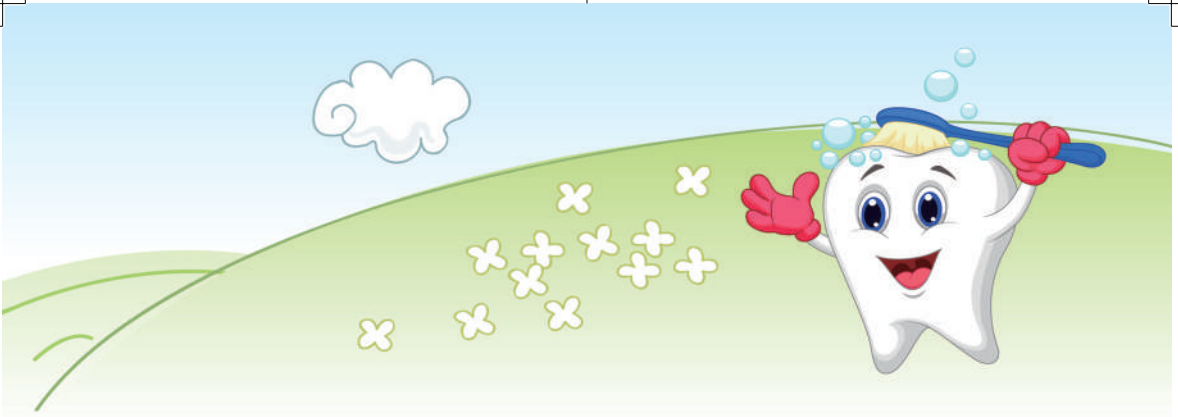
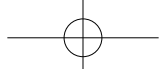
健口操的好處：

- ☑ 唾液的分泌會變好
- ☑ 口腔內的食物殘渣會變少
- ☑ 吞嚥會改善
- ☑ 表情會變好
- ☑ 發音會變好

健口操口訣及說明：

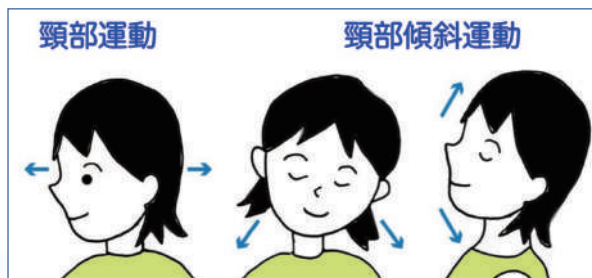
- ① **深呼吸**：把手放在腹部上，用鼻子吸氣，讓腹部有膨



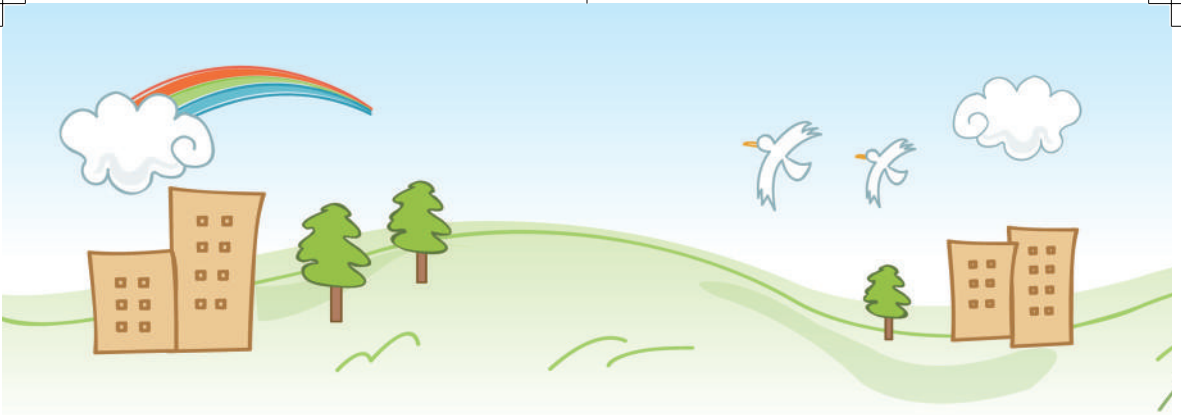
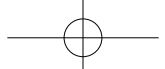


脹的感覺，吐氣時，嘴巴嘟起來慢慢吐氣，讓腹部有縮進去的感覺。重點是吸氣時，氣短一點，吐氣時要拉長一點。吸氣 ~123456，吐氣 ~12345678。

- 2 頸部運動：**將臉轉向右邊，轉向前方，轉向左邊，回來轉向前方，再來 1 次，轉向右邊，轉向前方，轉向左邊，回來轉向前方。
- 3 頸部傾斜運動：**先往右邊傾斜回來、再往左邊傾斜回來，接下來向下回來，向上，回來，向下，回來，向上，回來。



- 4 肩膀運動：**慢慢地抬起肩膀，然後瞬間降下，再 1 次，慢慢地抬高肩膀，降下。
- 5 手部旋轉運動：**向前轉圈，向後轉圈，再 1 次，向前轉圈，向後轉圈。

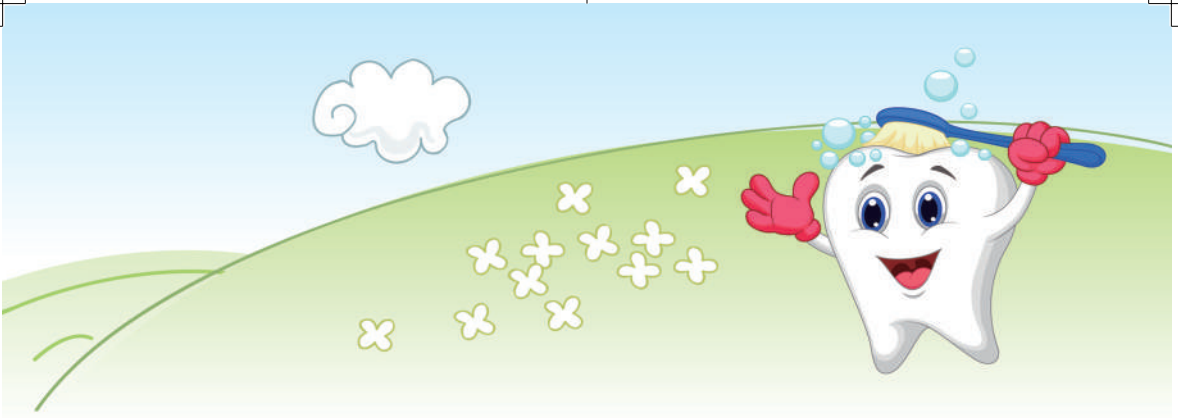
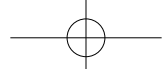


- 6 手部運動：**首先把手臂伸直（約與肩膀同高），手心向下，手指張開，用力向前向外伸展，再 1 次。
- 7 臉頰運動：**兩頰輪流鼓起來，從右邊開始、回來，換到左邊開始、回來，接下來把兩頰都鼓起，以雙手將鼓起的地方擠壓，把氣擠掉，同時發出「撲」的聲音，再 1 次。



- 8 臉部運動：**把嘴角向旁拉，發出”一”的音，再 1 次，把嘴巴張到最大，再 1 次，把嘴巴用力嘟起來，然後說”嗚”，再 1 次。
- 9 舌頭運動：**把舌頭伸出來，縮回去，再來向上舔，縮回來，然後用舌頭慢慢地舔嘴唇 1 圈，從右邊開始，再來是左邊，再 1 次右邊，左邊。





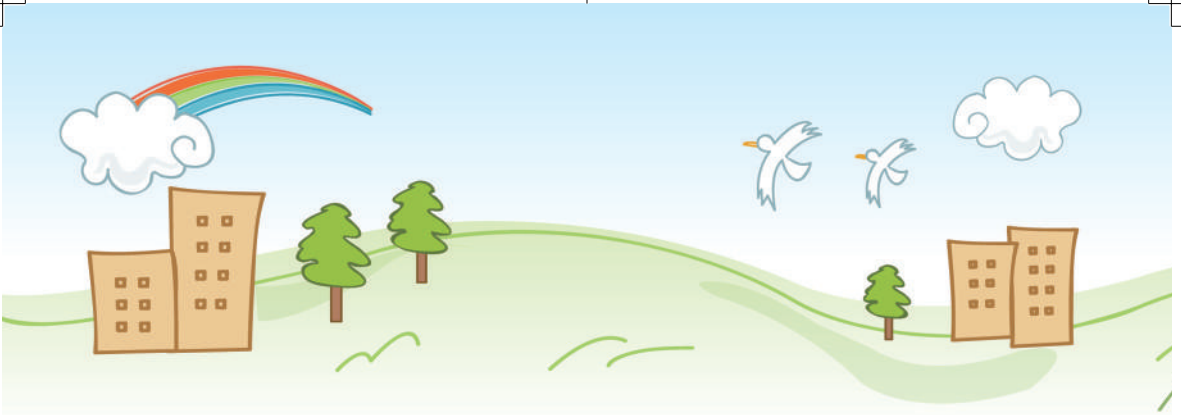
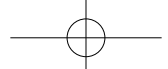
10發音練習：啪啪啪，踏踏踏、咖咖咖、啦啦啦，再1次。
啪、踏、咖、啦，再1次。



另外，再加上『唾液腺按摩』，主要的唾液腺為腮腺、顎下腺及舌下腺。先進行的是腮腺按摩（用食指到小指共四根手指，輕輕按住臉頰大約在上顎後牙的部分旋轉按摩，十次），接著是顎下腺的按摩（一樣用四根手指，輕輕按在下顎兩邊凹陷處，前後來回按摩，十次），最後，舌下腺的按摩（兩手的大拇指按壓下巴後方凹陷處，五次）

隨著社會的變遷，高齡人口愈來愈多，高齡者不僅要活得更久、還要活得健康，必須從日常生活做起。推動高齡者用餐前十分鐘做「健口操」、用餐時細嚼慢嚥、每口至少咀嚼30次，同時在用餐後立即潔牙，如此，才能讓高齡者感受健康、自信，提高口腔健康與生活品質。





參 定期口腔檢查之重要性

如何維持良好的口腔健康，除了正確的口腔衛生常識與養成良好的潔牙習慣之外，定期牙科檢查也是非常重要！

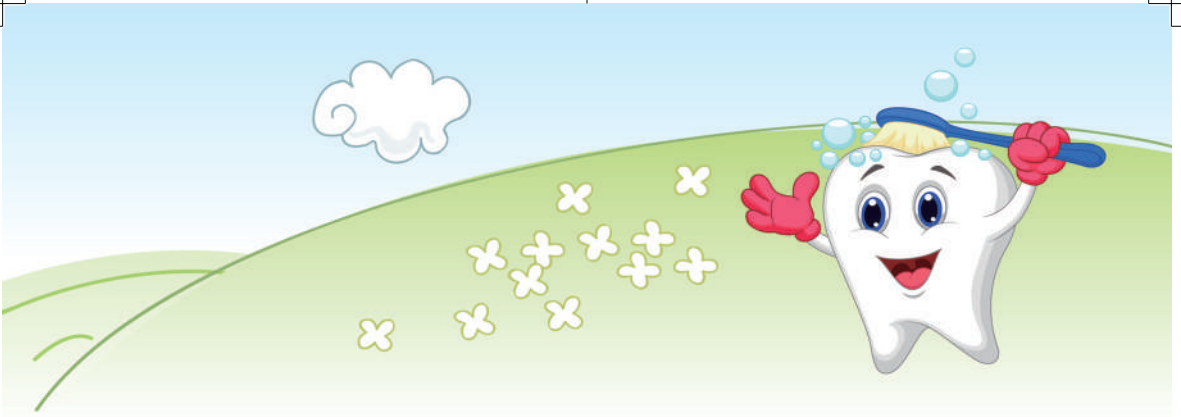
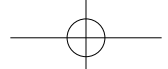
「定期口腔檢查、遠離口腔疾病」，建議成人每半年檢查一次、30 歲以上有抽菸、嚼檳榔者每二年做一次口腔癌篩檢。口腔是細菌滋生的最好溫床，而細菌滋生會導致蛀牙、牙周病等疾病的發生，尤其是高齡者、慢性病患者、兒童和孕婦的抵抗力較低，口腔問題較容易出現，若不能及時治療會產生嚴重後果。由於高齡者口腔生理的變化速度快，口腔自我修復能力減弱，定期的口腔檢查包括蛀牙（尤其是牙根蛀牙）、牙周病、口腔黏膜疾病、口腔癌等口腔疾病外，牙醫師也會洗牙、清除牙結石來預防牙周病，同時教導正確的潔牙方式。

除了定期口腔檢查外，維護口腔健康必須從日常生活做起，因此還要養成正確的潔牙、飲食等習慣，例如：

一、有效潔牙

正確的潔牙觀念是先漱口沖掉口腔內的食物殘渣，接著再刷牙，最後再以牙線或牙間刷清潔牙齒縫隙；刷牙時並把





握「刷牙 333 法則」。

二、正確飲食及習慣

- ① 營養均衡的飲食：均衡攝取六大類食物提供足夠的營養，三餐定時且避免含糖飲食、少油、少鹽、少糖的飲食原則，多攝取高鈣、高纖的食物，多喝白開水，以及要戒除抽菸、喝酒、嚼檳榔等不良習慣。
- ② 注意要規律作息，早睡早起、不熬夜、適度運動，以增進身體的健康。

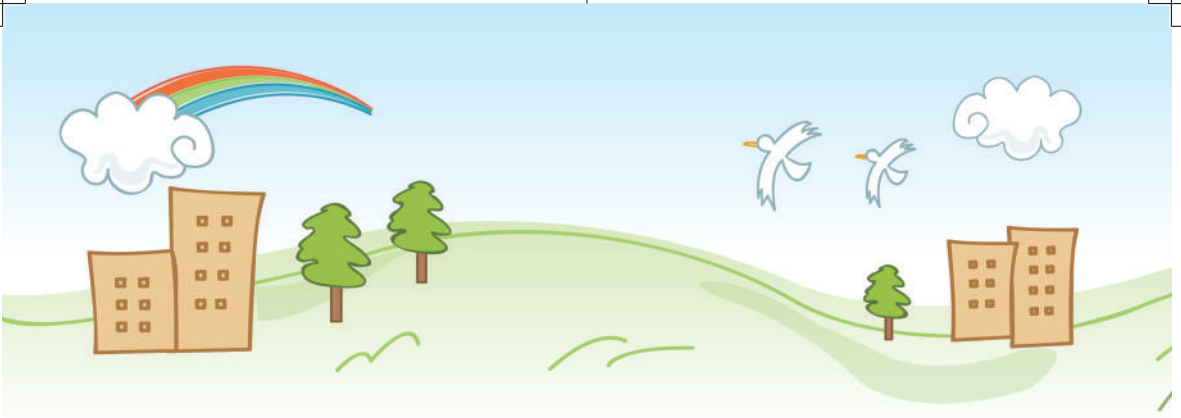
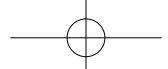
三、使用氟化物及木糖醇 (Xylitol)

使用氟化物及木糖醇 (xylitol) 都可以增加唾液分泌、減少牙菌斑生成與細菌附著、抑制琺瑯質去礦化，並且抑制變異型鏈球菌的影響。

一般刷牙使用含氟牙膏、含氟漱口水或搭配高效能氟化物使用，可促進牙齒再礦化，抑制細菌產生酸性物質，能有效防止蛀牙。

木糖醇 (xylitol) 是在芬蘭發現的，它是天然的甜味劑，且熱量比砂糖低 25% 左右，建議在飯後嚼食木糖醇 (xylitol) 口香糖 (含量佔 50% 以上)，每日三次、每次至少嚼五分鐘，可促進唾液分泌並且有效降低牙菌斑指數。

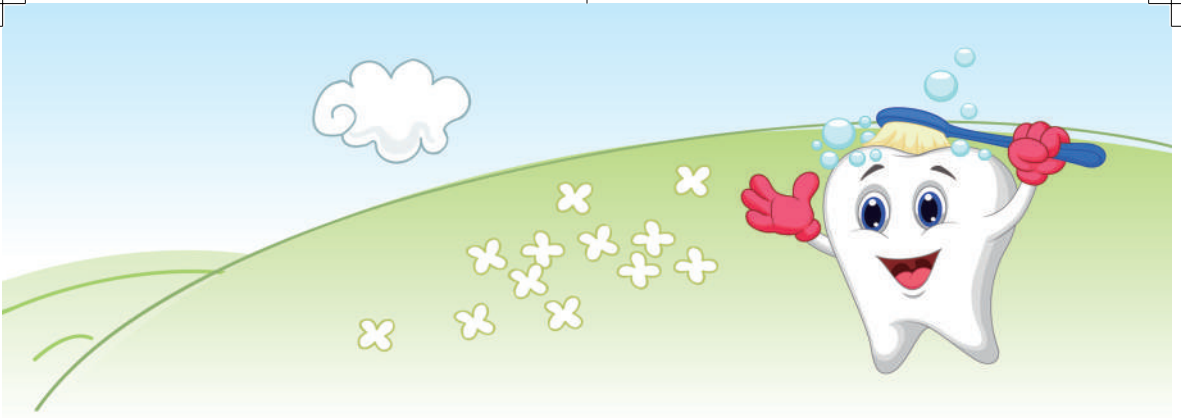
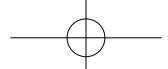




芬蘭從 1975 年就開始使用『氟化物與木糖醇』雙管齊下的預防政策，能有效的降低蛀牙的發生。

不同年齡層面臨的口腔問題也不同，高齡者主要是面臨缺牙、修復牙齒和假牙的問題，所有疾病都是預防勝於治療，蛀牙、牙周病、口腔癌的早期症狀不明顯，但是若能早期發現、早期治療，不僅節省治療費用，更可以減少因拖延治療引起的疼痛。





肆 潔牙工作及方法

一、刷牙

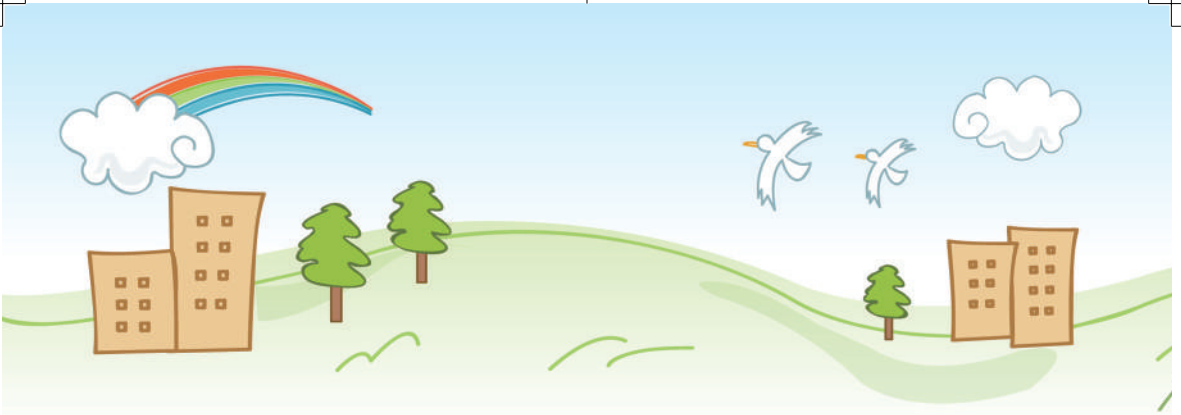
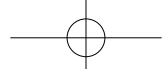
刷牙主要是清潔牙齒的頰面、舌面及咬合面，尤其是牙齒靠近牙齦的地方，因為牙菌斑最容易堆積在牙齦邊緣的牙齦溝內。

最有效的刷牙方法為改良式貝氏刷牙法，它簡單、易學並且能有效的清潔牙齦溝內的牙菌斑能有效的清潔。刷牙時必須將牙刷刷毛與牙面成 45 ~ 60 度角，擺在牙齒與牙齦交接處朝向牙根方向刷，涵蓋一點牙齦讓刷毛稍微深入牙齦溝內，並且輕輕地做左右短距離移動；切記勿過度用力（力道只需 150 ~ 200 公克），才不會導致牙齦的損傷及齒頸部的磨損；咬合面則以水平往返的方式進行清潔，才能把牙菌斑徹底去除。

牙刷的選擇：

建議使用軟毛、設計簡單、刷頭要小、刷毛排列勿過多或過密的牙刷（以直排三至四列、橫排六至八列為宜，排列呈平頭優於波浪形狀，刷毛尖端有研磨處理呈較圓的形狀為佳）。由於牙刷屬於消耗品，正常情況下約一至二個月就必需更換一次，如果從牙刷背面可以看到已分叉的刷毛，就應該





要更換新的牙刷。切勿長期使用而沒有更換，否則刷毛上的細菌累積愈多，容易造成感染。

牙膏的選擇：

牙膏的作用是幫助清潔牙齒表面的污垢，量不用多，每次約擠一粒碗豆大小的量即可，建議使用含氟牙膏（根據國際標準組織和經濟部國家標準局的規定，含氟 800 ppm~1500 ppm 的牙膏），讓琺瑯質吸收氟，強化牙齒表面而減少蛀牙的發生。

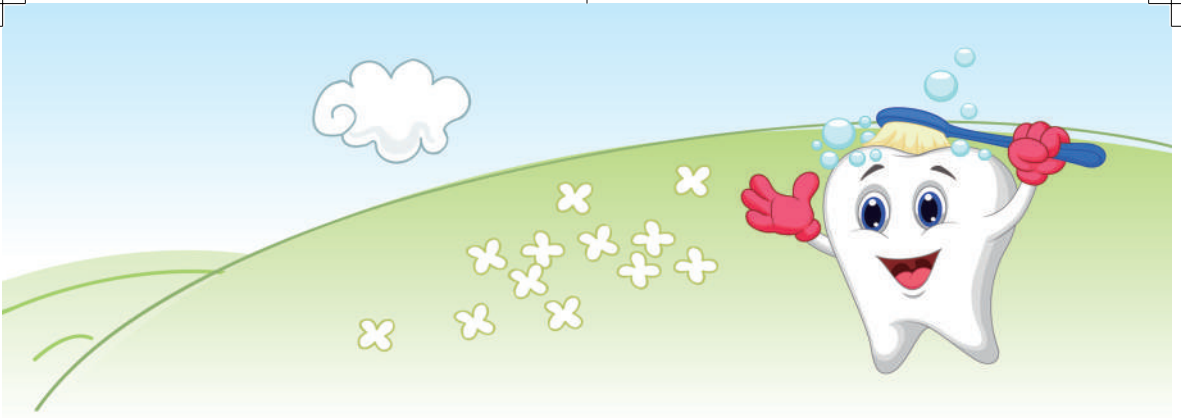
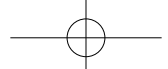
刷牙的時機：

把握「刷牙 333 法則」：每天至少刷三次、餐後三分鐘內刷牙、每次刷牙三分鐘以上；尤其是睡前的那一次刷牙。因為睡覺時唾液分泌減少、吞嚥動作減少，使口腔內的自潔作用變低，所以，睡前把口腔清潔乾淨，可減少細菌孳生及牙菌斑累積，進而避免蛀牙、牙周病的發生。

刷牙的方法：

- ①以握筆或拿筆的方式，握筆方式則拇指前伸比「讚」的手勢；拿筆方式則使用寫字的手勢。
- ②刷牙時必須將牙刷刷毛與牙面成 45 ~ 60 度角，擺在牙齒與牙齦交接處朝向牙根方向，且涵蓋一點牙齦，使刷毛稍微深入牙齦溝內。
- ③每次以兩至三顆牙齒為一個單位，輕輕地做左右短距



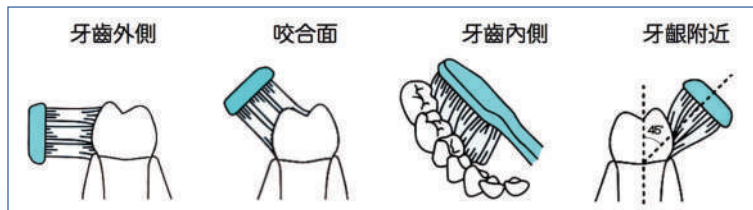


離移動（幅度不宜過大），來回刷十次；以此方法刷完所有牙齒內外面；後方牙齒的咬合面，也是以二顆牙齒為單位來回地刷。

- 4 刷牙力道要輕（約 150~200 g），切記勿過度用力，若聽到「刷刷」的聲音，表示力道太大、刷牙的方式也不正確。

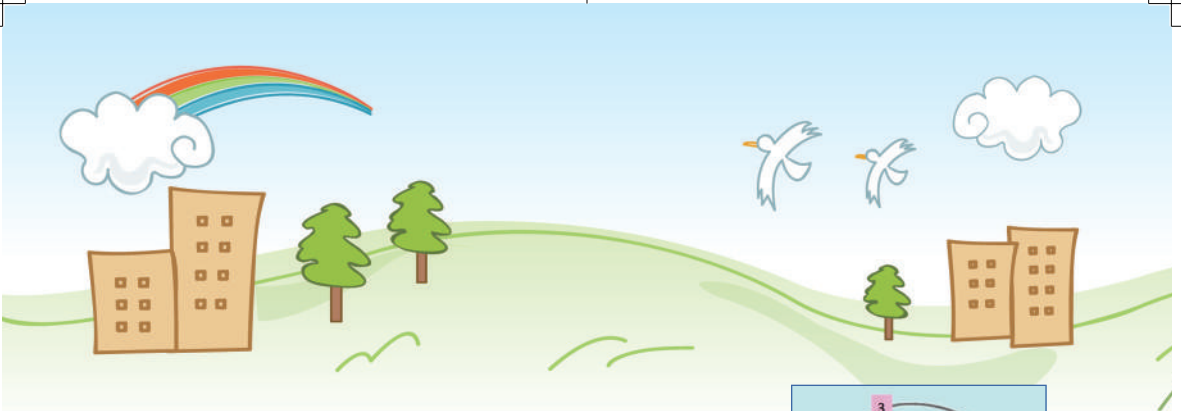
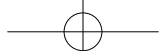
刷牙的順序：

每顆牙齒有五個面（舌面、頰面、咬合面、近心面、遠心面），使用牙刷可以清潔牙齒外面（頰面）、內面（舌面）、咬合面，而鄰接面（近心面及遠心面）得靠牙線或牙間刷來幫忙。

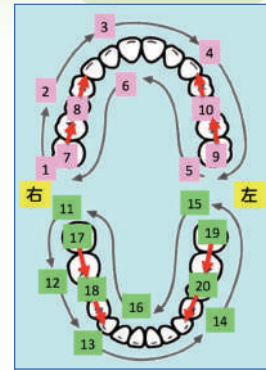


刷牙要有順序，依序由外向內、由上往下刷，最好同時刷到牙齒與牙齦；除了外側面（頰側），內側面（舌面）也要注意，最後別忘了咬合面的清潔。先刷上排牙齒，再刷下排牙齒，而上排牙齒建議自右邊最後一顆牙外側開始刷起，然後往前移動到鄰近二至三顆的位置繼續重覆前面的動作，直到刷到左側的最後一顆牙，接著再自左側最後一顆牙的內側





面開始用同一種方法一段一段有秩序的刷到右側最後一顆的內側，再以刷毛垂直於咬合面的方式前後短距離來清潔左側及右側的牙齒咬合面。右邊開始，右邊結束。再以同樣的順序刷完下排牙齒，最後，輕輕刷舌頭，整個「刷牙」的過程才算完整。



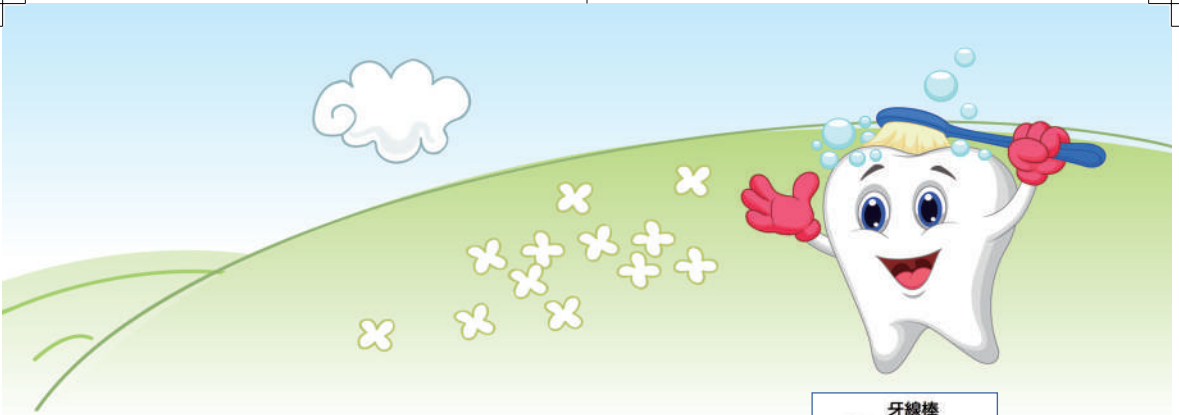
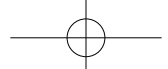
為刷牙加分的小技巧：

- ①照鏡子：為了保持正確的潔牙手勢及順序，務必照鏡子來確認。
- ②刷內側牙面按個人習慣可以單手完成，也可以試著用交叉換手的方式；例如：刷左邊內側用右手，刷右邊內側用左手，習慣順手即可。
- ③使用舌苔刷（或用牙刷替代），清潔舌頭上堆積的食物殘渣及污垢，可以保持口氣清新及避免發生口臭。

二、牙線（牙線棒）

即使好的刷牙方法，也只能清除牙齒的三個面（舌面、頰面、咬合面），其它二個鄰接面（近心面及遠心面），就必須使用牙線來清潔牙刷刷不到的部位。根據研究發現，單純使用牙刷只能除去 60% 的細菌，牙齒之間的鄰接面，必須使用牙線或牙間刷來清除。一般牙線分為含蠟及不含蠟兩種，





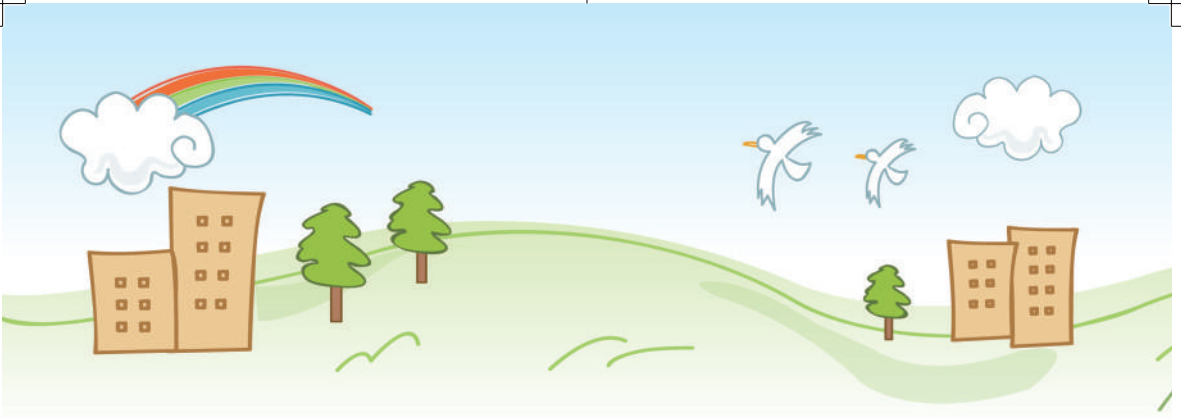
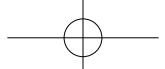
可以依個人喜好或專家建議使用。除此以外，牙線棒、牙間刷等也是可以使用的工具。



牙線的使用步驟

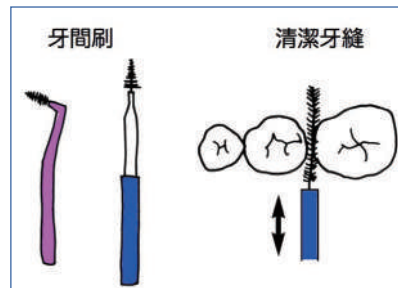
- ①取手臂長度的牙線：將牙線拉出約 30~40 公分長度，最簡單的測量方式為拉出與前臂等長的距離。
- ②纏繞中指：將牙線兩端纏繞於兩手中指固定，再以兩手的拇指與食指分別捏住牙線，兩手手指中間只留下 1~2 公分的牙線。
- ③保留牙縫清潔距離：利用姆指跟食指將牙線拉緊（距離保留約 1~2 公分，可清潔牙縫的距離即可）。
- ④牙線拉成「C」字形：將牙線輕壓入牙縫，牙線緊貼牙齒鄰接面的一側上下拉動，然後把牙線緊貼鄰接面的另一邊重複上下拉動的動作。重複以上步驟直至每個牙齒的鄰接面都清潔。
- ⑤嵌入牙線時不能太快，要慢慢以拉鋸的方式導入牙縫，每一面都需上下拉約十次，輕輕地拉到牙齦溝最深的地方（勿使牙線刮傷牙齦）。
- ⑥用過的牙線其實已沾滿細菌，因此每次應將清潔的牙線集中纏繞於一邊的中指上，清潔不同的牙縫時，應以一手收，另一手放的方式更換並用新的牙線線段。
- ⑦依不同的牙齒部位，運用不同的手勢操作。





三、牙間刷

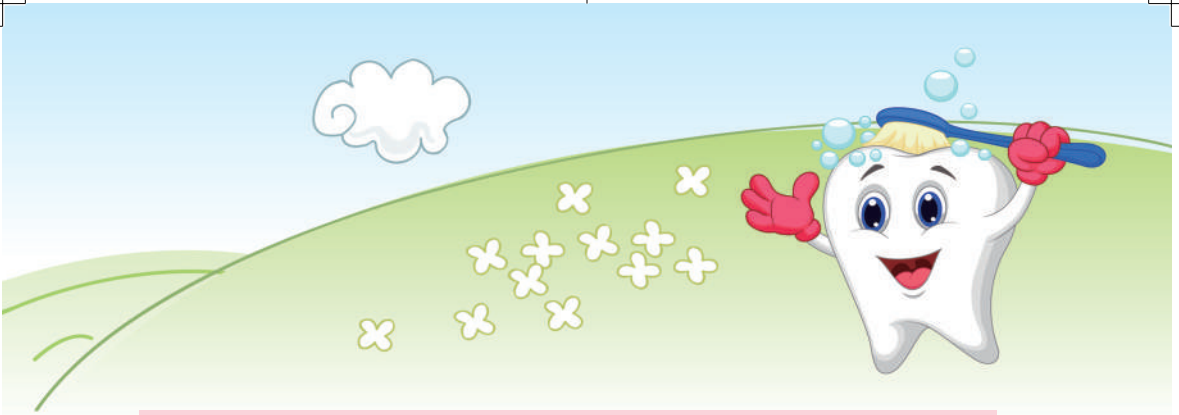
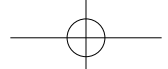
如果牙齒與牙齒之間的縫隙較寬，可以使用牙間刷，清潔牙齒鄰接面。牙間刷有不同的尺寸，較大的牙間刷適合牙齦萎縮、牙齒縫隙較大者，可選用適合牙齒縫隙大小的牙間刷來清潔牙齒的鄰接面。使用時，將牙間刷放入牙齒縫隙後做前後移動，來清潔牙齒的鄰接面。建議可沾含氟牙膏，使用於牙齒間的縫隙，以達到防蛀效果。



四、電動牙刷

選用質地較軟、振幅較輕柔的電動牙刷，可更省時又省力地達到潔牙的效果。電動牙刷清潔的區域和方式與一般牙刷相同，差別在於電動牙刷的瞬間旋轉、振動較大。對於手腳不方便的高齡者或身心障礙者，是值得推薦的清潔工具；對於生活仍可自理者，也是不錯的輔助工具。特別要注意的是，初期使用電動牙刷時，建議適當地調低轉速。否則轉速太快，恐會造成牙齦出血或牙齒磨損。另外，使用電動牙刷也和一般牙刷相同，必須經常更換牙刷的刷頭，才能有效清潔牙齒。





注意事項：

除了掌握刷牙技巧外，也要選用適合的牙刷和牙膏。刷牙只能清潔牙齒表面的牙菌斑，要清除牙齒鄰接面的牙菌斑就必須使用牙線（牙線棒）或牙間刷，二者合併使用才能做到有效的潔牙。只要潔牙方法正確，做得夠徹底，就能有效清潔牙齒及維護口腔健康，先刷牙或先使用牙線都沒有太大的差別。

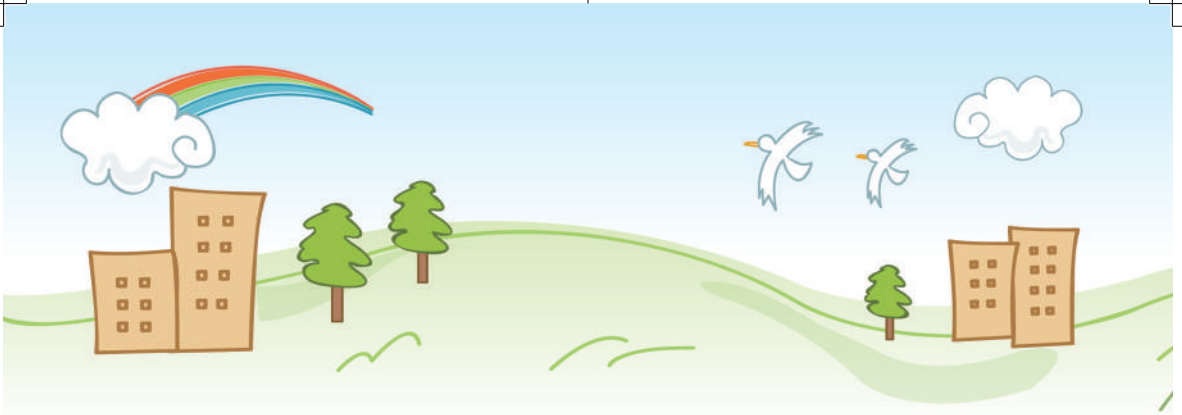
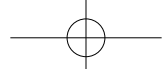
假牙的清潔與照護

一顆牙齒被拔除後，後續的治療方式有三種：固定牙橋、植牙、及局部活動假牙。一般來說假牙分成兩種，一種是固定假牙，另一種是活動假牙。

固定假牙就是俗稱的牙套（牙冠）或牙橋。若單顆牙齒齒質缺損較多（例如大範圍的蛀牙），則可以製作牙套；若有牙齒被拔掉或較少顆數的缺牙，且缺牙區前後有牙齒支撐，則可做固定牙橋。它固定在自然齒列上、咀嚼效能較好且較美觀，不需要拿下來清洗，使用起來的感覺與自然牙相似。

活動假牙為大範圍缺牙，它是可以自行取下再裝回的假牙，又可分為局部及全口活動假牙二種。若口內還有牙齒可供支撐，則利用金屬鉤子固位者為局部活動假牙；若單顎全口沒有牙齒則較適合做全口活動假牙。





① 固定假牙的清潔

可採取與真牙相似的清潔方式，若是固定的單顆假牙，與自然牙一樣使用牙刷及牙線清潔即可。若是多顆牙或牙橋，則必須使用超級牙線、牙線穿引器或牙間刷等工具，來去除牙橋底下的食物殘渣及牙菌斑堆積，否則很容易藏污納垢，造成蛀牙及牙周病的發生。

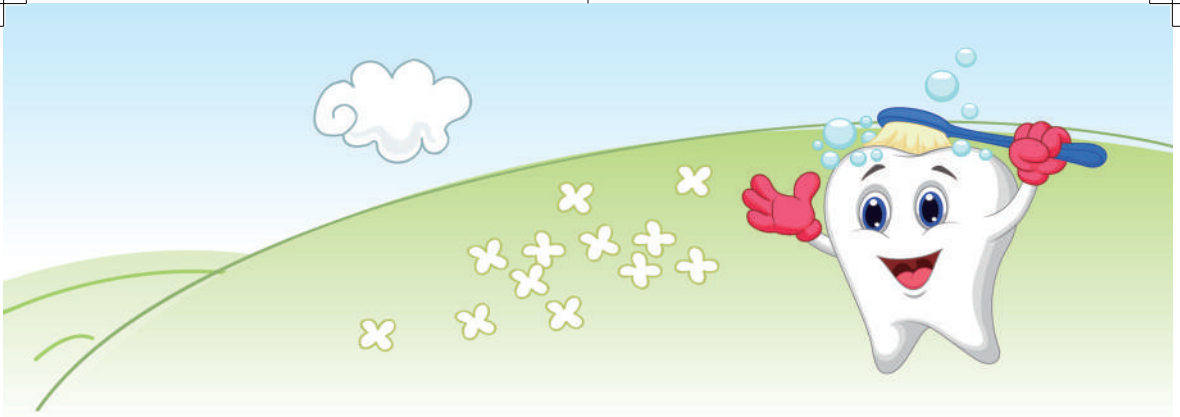
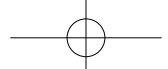
特別提到超級牙線 (Super Floss)，它的設計分成三部分：前端比較硬、中間是海綿式的、後段是一般的牙線。可以使用超級牙線來進行牙橋的清潔，利用前端比較硬的部份穿進去牙橋的假牙處，再以海綿段來清潔牙橋底下與黏膜接觸面。用過的部份再用手指捲起，以避免再將細菌帶入已清潔過的牙齒，待全部清潔完畢就可以將超級牙線抽出。

② 活動假牙的清潔

活動假牙的材質多半是多孔性的樹脂，其粗糙及微細的孔洞表面，可能因食物的殘渣聚積、假牙表面形成的蛋白質薄膜、食物色素殘留及牙結石等堆積而變髒，也會導致微生物、細菌、白色念珠菌等滋生，甚至造成口臭的情況。

高齡者隨著年齡的增加，唾液量減少、假牙清潔不夠徹底、罹患慢性病機會增加等情形，容易發生假牙口腔炎的症狀，嚴重時甚至會引發細菌性心內膜炎、吸入性肺炎、呼吸系統的感染和其他系統性疾病的發生。因此，以下正確的假





牙清潔步驟，可以預防疾病的發生。（如下圖）

步驟① → 刷洗

使用牙刷或假牙專用牙刷在流水中將食物殘渣去除。假牙專用牙刷有兩個刷頭，大刷頭用來刷除大面積（例如：研磨面、組織面）的殘渣及牙垢、小刷頭用來刷洗不易清潔的小地方（例如：活動義齒金屬床的牙鉤、小連接體、導引板等）。假牙的材質多屬於較脆弱的樹脂，中風或行動不便者容易的假牙易因掉落而損壞、斷裂。在清潔的過程中勿直接在沒有接水的水槽裡刷洗，最好在盛水的臉盆及水槽中、或鋪上濕布及紙巾下，使用溫水或室溫的清水進行。

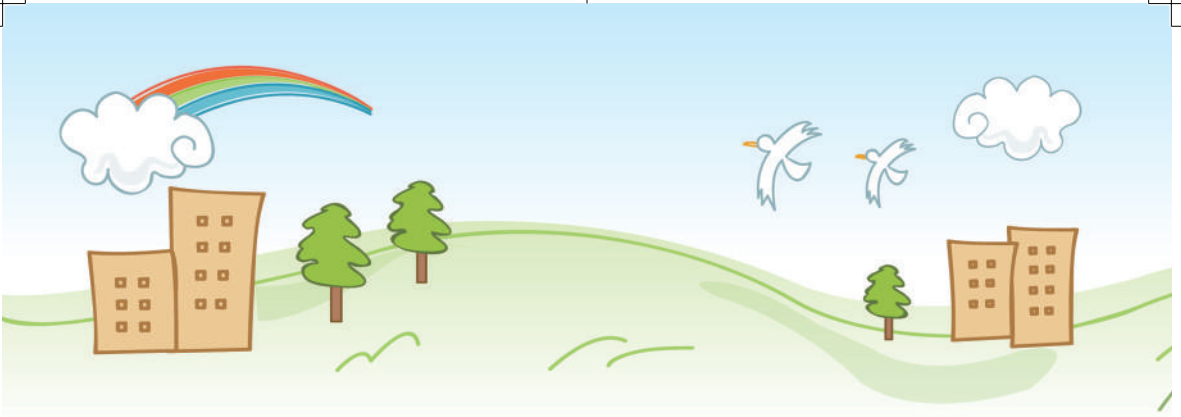
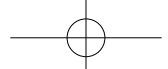
步驟② → 浸泡

用水清潔過的假牙存放入容器或專用浸泡盒中，水位要覆蓋超過假牙為止（切勿使用滾燙的熱水浸泡）。使用假牙清潔錠或溶液，依產品建議的方式來進行，至少每週浸泡一次、每次至少浸泡五分鐘直到發泡作用消失，或者是浸泡整夜，再取出時應以清水沖洗乾淨再戴入口內。

步驟③ → 剩餘齒的清潔

除了假牙的清潔外，口腔裡剩餘牙齒或軟組織也要清潔，尤其是活動假牙牙鉤的支台齒處要特別留意，避免因二次齲齒或牙周病而喪失自然支台齒，發生必須義齒修補或重做的

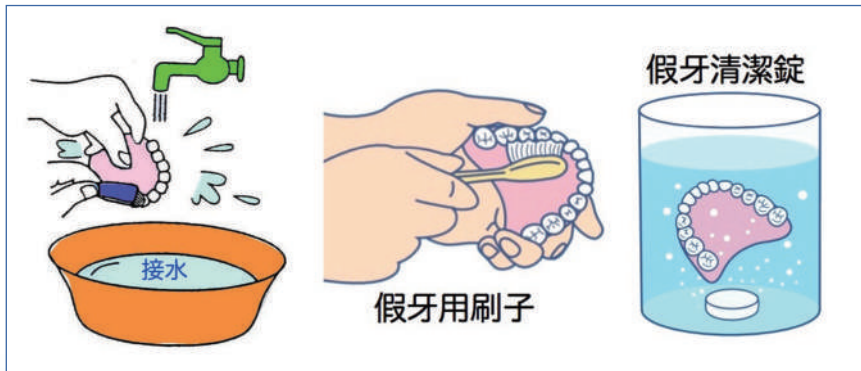




情況。

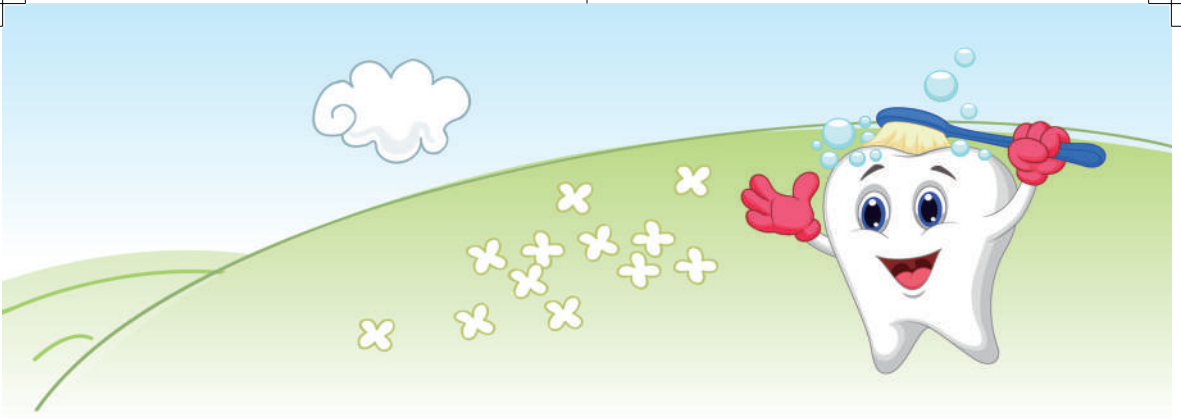
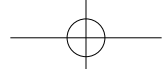
步驟④ → 假牙適當的休息

夜間就寢或不外出交際時，就應該將假牙摘除並浸泡在清水中保存，可以讓牙齒及口腔組織有休息的機會（至少每日有六至八小時的休息）。不建議 24 小時連續配戴活動假牙，以避免造成發炎或感染。



牙齒與口內其他組織共同負責咀嚼、吞嚥與發音等功能，若未做好假牙清潔及口腔照護，可能導致感染或發炎。所以，除了正確的使用及清潔假牙外，必須每半年定期回診，讓牙醫師徹底檢查口腔狀況、調整假牙，順便將假牙徹底清潔、打亮，才能夠維持假牙的使用年限，並且讓假牙配戴者感受健康、自信，提高高齡者的口腔健康與生活品質。





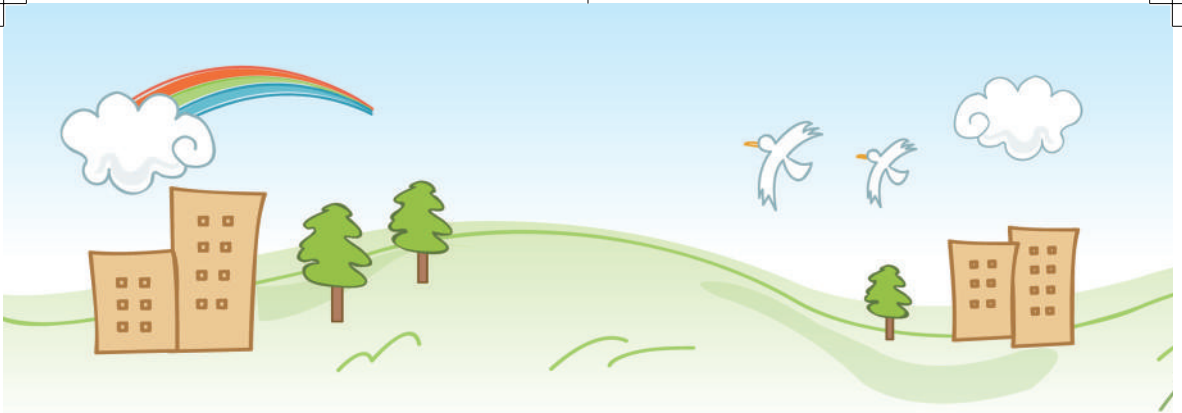
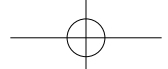
伍 慢性疾病與口腔健康關係

高齡者最常見的慢性病，包括惡性腫瘤、心臟病、高血壓、糖尿病、中風、肺炎、骨質疏鬆症、神經系統疾病、腎病、慢性肝病、失智等。

最近許多研究都證實牙周病與系統性疾病有密切的相關性，因此應使民眾、牙醫師、醫師皆對口腔疾病與全身性疾病相關與預防共同目標有所認知。研究指出罹患牙周病的人，可能發生心血管疾病的風險，比沒有罹患牙周病的人高出1.5~2倍。一旦患有牙周疾病，口腔中的細菌及發炎物質進入血液、散布到全身，細菌可能助長動脈粥狀硬化和血栓形成，造成導致心臟病、心肌梗塞、心內膜炎等的發生。

糖尿病患者罹患牙周病的機率是正常者的2~3倍，患有牙周病之糖尿病患者，其血糖控制較正常者困難，若血糖控制不佳，容易導致脫水、發炎等現象，讓口腔黏膜容易產生併發症，如口腔內唾液分泌變少容易產生蛀牙、口乾、牙周病及細菌感染等問題。糖尿病與牙周病的關係密不可分，牙周病的細菌會附著在牙齒及牙齦上，產生毒素造成發炎，發炎會降低胰島素的運作，增加血糖控制的困難度，因而容易造成嚴重的牙周疾病。英國學者 Terry Simpson 指出「良好的血糖控制，能有效預防視網膜或心臟病變。口腔內的健康





管理是糖尿病治療的重要要素」。牙周病和糖尿病一樣沒有自覺症狀，若口腔中有黏稠感、刷牙時容易流血、口臭、無法咀嚼食物等狀況出現，就必須多加注意。

含有細菌的唾液等進入氣管和肺部，也會引起支氣管及肺部的疾病。當抵抗力變差時，細菌會進入肺部引起發炎，尤其是高齡者或長期臥床的患者。鏈球菌是口腔和消化道常駐的細菌，然後轉移到身體的其他部位影響全身。

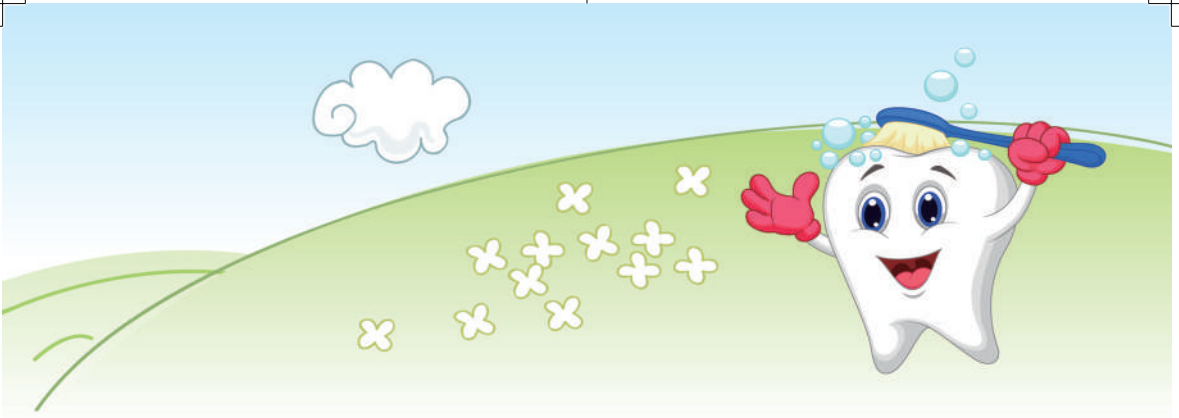
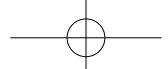
另有，牙周病也與神經系統疾病相關，如失智、帕金森氏症、多發性硬化症等，因為牙周病造成缺牙及咀嚼功能下降，發生失智的機率也比較高。

長久以來牙周病一直與骨質流失相關，當細菌進入血液後，免疫系統抵擋而產生發炎反應。若感染是系統性的，影響全身的骨質關節的問題。牙周病和骨質疏鬆症都是高齡者常見的疾病，尤其是女性的情況比男性常見，更年期女性停經時，賀爾蒙會改變口腔環境，加劇骨質流失。

因為骨質疏鬆、心血管疾病或惡性腫瘤等疾病，而服用雙磷酸鹽類藥物、抗凝血劑或相關藥劑時，特別留意牙科的治療前要告知牙醫師，提醒民眾以減少併發症的發生。

「病從口入」一旦細菌從嘴巴進入血液，它就能進入身體的任何地方，都可能造成感染。高齡者若能保持良好的口腔衛生，免疫系統也正常，如此才能維持自己口腔及身體健康。





陸 口腔保健 Q&A

Q 為什麼天天按時刷牙，怎麼還會蛀牙、得牙周病？

A 蛀牙是細菌破壞牙齒、牙周病則是細菌破壞牙齦與齒槽骨等部位。刷牙的方式不正確，是沒有辦法達到潔牙效果的。雖然刷牙可以去除牙齒表面的食物殘渣，但重點是去除牙齒與牙齦交接處，牙線去除兩顆牙齒間的縫隙。所以除了正確的刷牙還要搭配使用牙線才能有效清潔口腔的細菌。

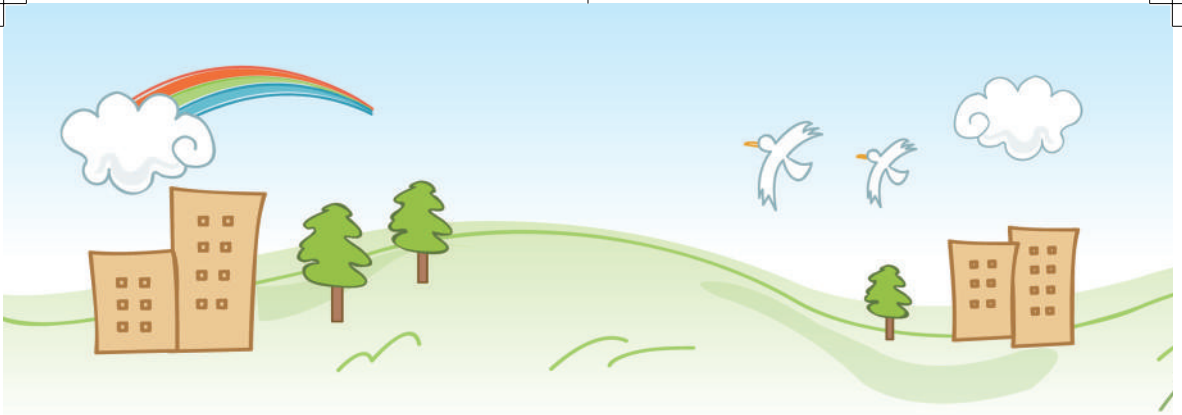
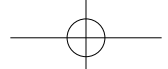
Q 應該多久看一次牙齒？

A 口腔健康檢查最好定期每半年一次，一般至少也應一年檢查一次。由於老年人口腔生理的變化速度快，口腔自我修復能力減弱，定期口腔檢查，檢查的內容包括蛀牙（尤其是牙根蛀牙）、牙周病、口腔黏膜病、口腔癌、口腔清潔狀況、口腔的功能（攝食、咀嚼、吞嚥）等，及早發現疾病儘早治療處理，可節省治療費用和減少因拖延引起的疼痛之外。

Q 洗牙會不會傷害牙齒？洗完牙，牙齒會不會變白？

A 洗牙是藉由超音波來震碎牙結石，只要牙醫師正確操作，並不會對牙齒表面造成傷害。但是洗牙只能幫您去除牙結





石，無法產生牙齒美白效果。對於牙齒表面色素之沈積，建議利用噴砂機去除，將較安全且有效率。

Q 裝戴新假牙後，還是感覺不太適應？

A 裝戴新的假牙如同穿新鞋一樣，容易發生黏膜破皮、咀嚼不順暢、吞嚥不便、及發音不清等等不適的現象，所以要多多練習及適應一段時間。在裝戴後 1~2 週內戴著假牙回診調整，平日還要重視假牙的清潔。

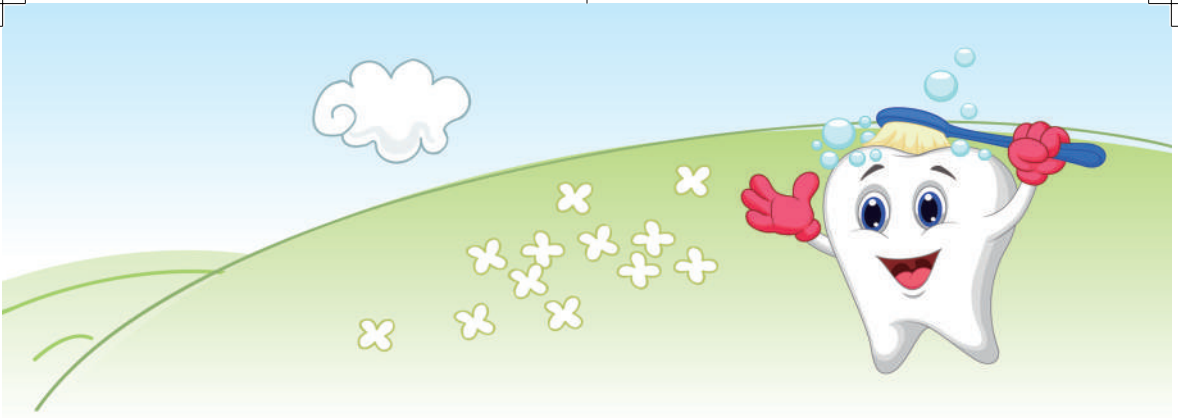
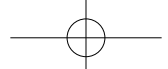
Q 『多咀嚼』可以防止失智？

A 牙齒脫落且置之不理，無法咀嚼食物，會提高失智的風險。咀嚼行為就像幫浦一樣，會將大量的訊息（味覺、感覺、唾液分泌、運動反射等）送往大腦，有助於腦神經的活動，所以缺牙而無法咀嚼，給與大腦的刺激會大幅減少。

Q 唾液愈多，牙齒愈健康嗎？

A 唾液可中和酸性物質，有效預防蛀牙。成人每天分泌 1~1.5 公升，唾液最大的作用是清潔與保護，讓我們吃得好，維持健康。吃完東西後，唾液中的有益成份會中和細菌製造的酸性物質，讓口腔回歸中性環境，預防蛀牙的發生。此外，唾液中還含有鈣、磷酸等，能促使牙齒再礦化。





日常生活可自行進行『唾液腺的按摩』，可以促進唾液的分泌。

Q 牙周病會引發心血管疾病嗎？

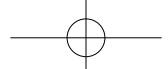
A 牙周細菌或發炎物質會經由血液循環流到心臟附近，若有糖尿病、高血壓、高膽固醇、肥胖或心臟病危險因子要特別留意，細菌可能助長動脈粥狀硬化和血栓形成，增加心臟病、動脈硬化、心肌梗塞等的風險。

另外，心臟有缺陷的病患牙科治療如拔牙、手術、牙周病治療等，若沒有服用抗生素等預防性的投藥，可能會因菌血症而感染心內膜炎。

Q 嘴巴破皮都不會癒合會是口腔癌嗎？

A 若口腔中的潰瘍（破皮）超過二週還沒有癒合，建議到牙醫院所進行口腔黏膜篩檢，才能正確診斷疾病並達早期發現，早期治療。





老年人及慢性病患者口腔照護手冊

衛生福利部委託臺北醫學大學口腔醫學院企劃製作

計畫主持人	蔡恒惠	
總編輯	蔡恒惠	臺北醫學大學口腔衛生學系 院長 / 教授
執行編輯	彭珮雯	臺北醫學大學牙體技術學系 副教授
	李薇芳	臺北醫學大學牙體技術學系 講師
編審委員	何全城	中山醫學大學牙醫學系 主任 / 副教授
(依姓氏筆劃排列)	林哲堂	臺北醫學大學牙醫學系 教授
	季麟揚	陽明大學口腔生物研究所 副教授
	姚振華	台北醫學大學口腔衛生學系 兼任教授
	陳弘森	高雄醫學大學口腔衛生學系 教授
	陳信銘	臺灣大學牙醫學系 助理教授
	陳立愷	台北市立聯合醫院仁愛院區 顧問
	黃純德	高雄醫學大學口腔衛生學系 教授
	黃耀慧	台北醫學大學口腔衛生學系 兼任臨床助理教授
	孫國丁	中國醫藥大學附設醫院兒童牙科 主任
	張進順	台灣口腔衛生學會 理事長
	蘇主榮	屏東安泰醫院 執行長

廣告 本項經費係由菸捐支應