

# 真牙的護理 長者及照顧長者 的人士 參考指引

注意口腔衛生，重要的是清除牙齒的有害細菌、清除牙菌斑(牙垢)、清潔牙齦和活動假牙，並且保持口腔健康。對於長者和照顧長者的人士而言，每日均要護理口腔，並不容易，但緊記要這樣做，因為蛀牙和感染，可以迅速蔓延。健康的口腔，有助全面地保持身心健康。

大部分牙科疾病，均可以預防，方法是每日護理口腔、定期接受專業人員清洗牙齒，並且每年由牙醫檢查牙齒一次。配戴活動假牙的長者，亦應如此。

## 每日護理牙齒的工具:

- 柔軟的牙刷
- 含有氟化物的牙膏和漱口水
- 清潔牙縫的工具

## 照顧者使用的工具:

- 用完即棄的手套
- 毛巾或面巾
- 清洗盆和一杯清水
- 口腔用具、視個人情況所需

長者本身如仍有真牙，但也配戴活動假牙，亦請參閱《活動假牙的護理》資料單張。



牙間隙刷子有助長者清潔牙縫。



可調節的牙刷。



牙科用品。

欲知更多資料，請瀏覽網址：[yourdentalhealth.ca](http://yourdentalhealth.ca)，觀看網上的教育影片。

Caring for Natural Teeth tips for Seniors and Caregivers (Traditional Chinese)



## 長者須知:

- 每天清潔真牙兩次，在睡覺前，尤應刷牙。
- 用柔軟牙刷及含有氟化物的牙膏刷牙，牙膏份量應像豌豆般大小。
- 電動牙刷或可調節的牙刷，對靈活度欠佳的長者，有所幫助。
- 用牙線或牙間隙刷子清潔牙縫，以清除牙菌斑和食物殘渣。
- 定期見牙醫。

**緊記!** 如果刷牙時牙齦流血，繼續每天刷牙，持續一星期。如果流血不止，請聯絡牙科專業人員。

## 照顧者須知:

- 鼓勵長者自行刷牙，在需要時，加以協助。
- 總要帶上手套，避免交叉感染。
- 刷牙前，先脫下活動假牙。
- 如有可能，在洗手間內刷牙。總應選個舒適自在的地方刷牙。
- 依次序在口腔內刷牙，全面清潔牙齒——包括內外及咀嚼表層。不要忘記刷舌頭。
- 讓長者參與其中——讓他們知道你正在做什麼。告知長者，如果你刷牙過於用力，或者他們感到任何痛楚，便應告訴你。
- 當你完成替他們刷牙後，讓長者以溫水漱口。
- 每隔三個月更換牙刷一次，或當牙刷用舊、長者患過傷風或感冒後，也應更換牙刷。總要把牙刷垂直存放在容器內。

欲知更多資料，請瀏覽網址：[yourdentalhealth.ca](http://yourdentalhealth.ca)，觀看網上的教育影片。



British  
Columbia  
Dental  
Association

MEMBER OF THE CANADIAN DENTAL ASSOCIATION

