

老人假牙維護保養及口腔衛生注意事項

- ◇ 現在您有一副假牙要小心的保護它
 - ✓ 它可以維持口腔生理的健康。
 - ✓ 它可以幫助您咀嚼食物。
 - ✓ 它可以改善您的儀容。
- ◇ 假牙需要時間去適應，剛開始配戴會有異物感、口齒不清、口水分泌較多、吞嚥不易的情形，每個人對於假牙的適應能力都不一樣，初配戴者適應時間會較久，一段時間後便習慣。
- ◇ 飲食習慣改變
 - ✓ 宜先咀嚼柔軟的食物一至三星期以便適應。
 - ✓ 避免吃太硬的東西，以免造成假牙斷裂情況。
 - ✓ 咀嚼時，大塊食物需竊成小片，用後牙嚼食。
 - ✓ 勿慣用前牙啃食食物以免造成假牙不穩定或斷裂。
- ◇ 遵守幾個重要的”不”
 - ✓ 不要用舌頭移動假牙。
 - ✓ 不要自己動手調整假牙，只有牙醫師才能有效的調整。
 - ✓ 不要新舊假牙交替使用。
 - ✓ 不要讓假牙掉在地面，咳嗽或大笑時要注意蓋住嘴巴，以防假牙噴出或掉落。
 - ✓ 戴假牙，不要以口代手 「咬入」口內。
- ◇ 活動假牙晚上與睡覺時不要配戴，在假牙下方的軟組織直接承受咬合力，因此會影響到正常的血液循環，為避免產生紅腫甚至潰瘍，因此每天至少取下假牙 6-8 小時。
- ◇ 穿戴獲取下中途，不可以用力咬住，或是蠻力拉扯，以免變型與斷裂。
- ◇ 若有牙齦或牙肉腫痛、破皮，一定要儘快和牙醫師聯絡安排做調

整，千萬不要因為不舒服或疼痛，就從此不用假牙，只要稍作修磨問題應該都可以解決的。

- ◇ 保持口腔清潔，不要將活動假牙當成固定假牙用，一裝上去就不再取下來。
 - ✓ 每餐後睡前一定要將假牙取出清洗，鄰接假牙之真牙也同時要注意清潔，此處最容易形成蛀牙。
 - ✓ 污垢最初的形成往往由於您的疏忽，先是一層接近無色的薄膜沈積於假牙上，日久之後變硬而難以刷洗之，如能每天清洗（勿用牙膏）假牙就可免此種困擾。
 - ✓ 像真牙一樣，食物殘渣亦會留在假牙縫，如果這些不被除掉，它們便會腐爛而引起臭味，口臭及口腔疾病於是發生，可用假牙清潔液或清潔錠浸泡輔助清潔。
 - ✓ 按摩用軟毛牙刷輕刷缺牙區，濕布巾按摩缺牙區或是咀嚼不含糖的口香糖，達到按摩之效果。
- ◇ 取出後將假牙放在有水（勿用熱水浸泡）的容器內，可以避免因乾燥而變形，切勿亂丟或用衛生紙包住，以免遺失或變形。
- ◇ 定期檢查：口腔組織正如人體其他組織，會進行緩慢而持續的改變，因此活動假牙必須定期（約六個月）接受檢查及調整。
- ◇ 戴活動假牙者，一定要依據牙醫師的指示確實執行，必須「牙齒」、「假牙」個別進行，也就是口腔清潔時必須將假牙取下，牙齒以牙線、牙刷、牙膏、牙間刷等來清潔，活動假牙則以義齒刷、肥皂，在裝水的水盆上（防止假牙滑落斷裂）清潔。
- ◇ 做假牙過程中使用特殊材料時，要遵守特別的事項：貼合在義齒基底材上的暫時性底墊，本身材料的多孔性可能藏汙納垢，必須要仔細清潔，但材料的強度又不足以抵抗刷洗的傷害，部分義齒清潔劑的浸泡會加速暫時性底墊表面的完整性，所以只能以大量清水沖洗來清潔，才能確保底墊的效果及壽命。