

衛教編號：DENT-003

2006.11.30 訂定

2023.08.15(6 修)

2018.08.22(8 審)



口腔外科病人口腔黏膜保健



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經口腔外科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、何謂正常口腔黏膜？

正常口腔黏膜是濕潤光滑呈粉紅色至紅色，口腔是人體消化系統及呼吸系統重要的入口。

二、口腔黏膜作用

口腔黏膜可以提供防禦的作用，唾液形成了口腔黏膜的第一道屏障，唾液有機械性沖洗作用，可以用來緩衝有毒物質，使微生物不易附著於黏膜或牙齒表面。口腔主要功能包含咀嚼、吞嚥、說話等，故必須擁有良好的口腔肌肉力量、維持良好口腔保健。

三、如何自我檢查？

在日常生活中，很多人會因為身體勞累、精神緊張、內分泌原因，而導致口腔黏膜出現各種預警的徵兆。如何在日常生活中自我檢查呢？只要是出現了不正常的潰瘍，長達兩星期以上；不明原因腫脹，至少二至四星期以上，以及不正常顏色斑塊或斑點，都必須儘快就近找尋醫師為您鑑別診斷治療。

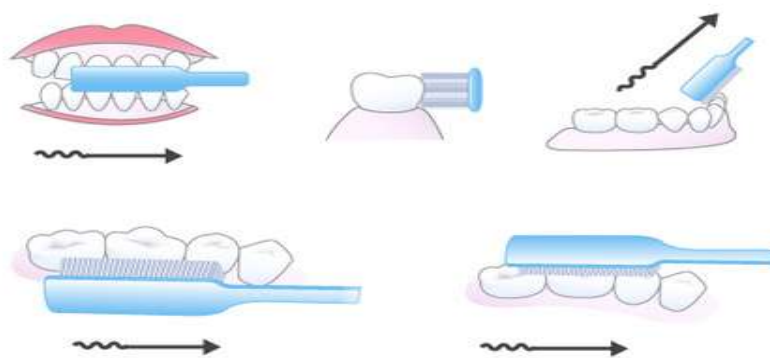
四、牙科口腔保健

於日常生活中，頭頸部的不舒服讓人感到困擾，許多疾病與牙科息息相關，例如：頭頸部不明原因疼痛、腫脹或是發燒，可能與顫顎關節疼痛、唾液腺腫脹、三叉神經痙攣等疾病有關。必須定期請牙醫師洗牙，並且口腔檢查，維護您的口腔健康，並且可以早期發現口腔良性或是惡性腫瘤，以期及早治療。

(一) 刷牙方法

刷牙方法不拘，以去除牙菌斑為目的。常用的方法如下：

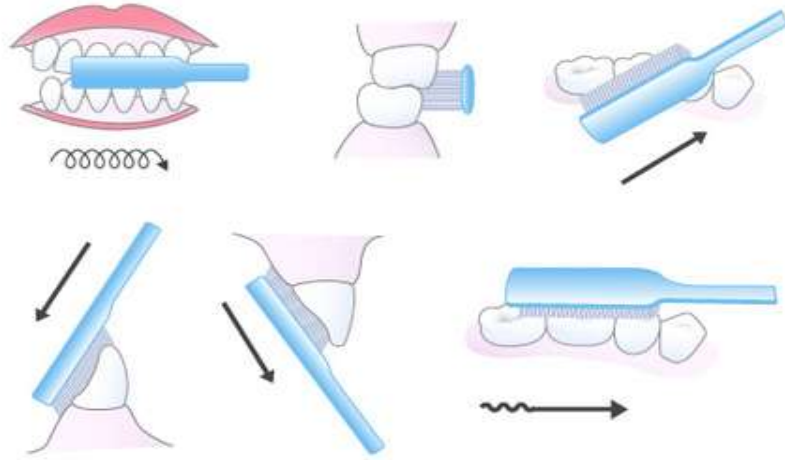
1.橫刷法-刷毛與牙面垂直，前後移動水平橫刷。(圖一)



圖一 橫刷法



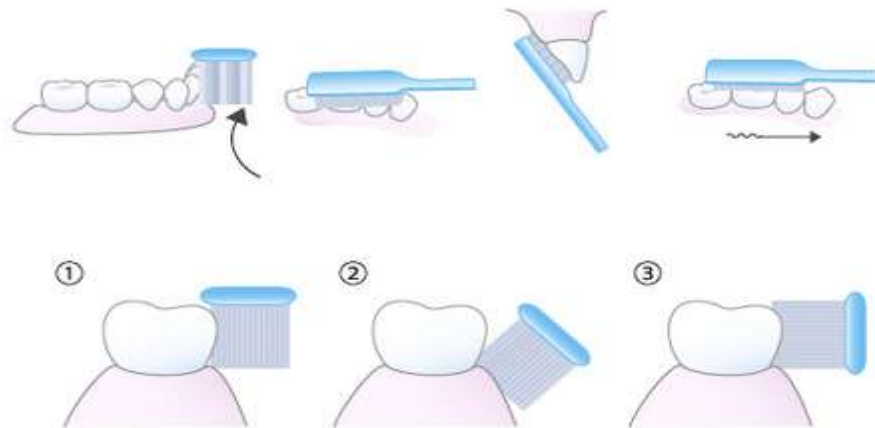
2.劃圈法—上下牙齒閉合自後向前劃圈式刷。(圖二)



圖二 劃圈法



3.旋轉法—刷毛貼緊牙齦與牙齒面成三十度向咬合面旋轉刷下。每顆牙齒分三個面刷外側、內側及咬合面，每顆牙至少刷十下。(圖三)



圖三 旋轉法



(二) 刷牙時間：

每次至少三分鐘，不可過短，避免不良的清潔。

(三)刷牙工具：

1.牙刷：

(1)大小要適合上下牙齒，使用時具備靈活的基本條件。

(2)刷牙選擇較柔軟，富彈性，堅硬及易脫毛、變形的牙刷刷毛容易傷害牙齒及牙齦健康。

2.電動牙刷：電動牙刷有助於年老體弱者，或肢體不靈活的病人使用。

3.牙膏：可依個人喜好選擇適合的口味及品牌，並且以含氟的牙膏為優先考慮。

4.噴水器：俗稱洗牙機，是清潔口腔的輔助工具。

(四)每半年至牙科門診塗氟預防蛀牙，若有需要同時也幫助您清除牙結石。

至少每六個月一次定期給牙醫師口腔檢查。

五、結語

建立良好的口腔保健習慣，定期行口腔檢查，維護口腔健康，及早發現問題及早治療，健康口腔、快樂人生，需要您與牙醫師共同配合。

六、資料來源

衛生福利部心理及口腔健康司(2020)·高齡者及特殊需求者口腔機能

促進保健手冊(醫療工作實務版),01-47。



一定要記得喔！

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 正常口腔黏膜是濕潤光滑呈粉紅色至紅色。

是 否 不知道

2. 出現了不正常的潰瘍，長達兩星期以上；不明原因腫脹，至少二至四星期以上，以及不正常顏色斑塊或斑點，需立即就醫。

是 否 不知道

3. 不需要每六個月定期洗牙。

是 否 不知道

4. 刷牙選擇較柔軟，富彈性，若選擇堅硬及易脫毛、變形的牙刷刷毛容易傷害牙齒及牙齦健康。

是 否 不知道

5. 每次刷牙時間至少三分鐘，不可過短，避免不良的清潔。

是 否 不知道