



## 口腔清潔

### 一、為什麼要重視口腔清潔？

- 維持咀嚼功能，幫助營養攝取
- 減少口臭、牙周病、蛀牙
- 預防吸入性肺炎（細菌隨口腔分泌物流入肺部）
- 改善生活品質與人際互動

### 二、準備用物

- 軟毛牙刷 / 軟式牙刷（可替代棉棒，適合協助清潔）
- 電動牙刷（手部無力者可使用）
- 含氟牙膏（黃豆大小即可）
- 漱口水：含氟化物 → 預防蛀牙，含消毒成分（氯己定 Chlorhexidine 0.12 - 0.2%）→ 抑菌、減少口臭與牙周炎
  - 氯己定需依牙醫師指示，避免長期連續使用。
- 假牙清潔刷、假牙清潔錠（若有活動假牙）
- 清水、手套、毛巾、小臉盆（協助清潔時使用）

### 三、清潔方式

- 一般長者（可自行刷牙）
  - 使用軟毛牙刷+含氟牙膏，每日早晚各一次，採「巴氏刷牙法」，牙刷與牙齦呈45度角，輕輕刷牙齒與牙齦交界處。
  - 每次刷牙時間至少2分鐘刷牙後，以清水或漱口水漱口。
- 假牙清潔
  - 每日取下假牙，用清水沖洗
  - 使用假牙專用刷輕輕刷洗
  - 睡前取下假牙，放入清水或假牙清潔錠浸泡
  - 清潔口腔內牙齦與黏膜後再休息
- 特別強調：無法自行清潔者（臥床、失能、失智長者）
  - 由家屬或照護者協助，務必動作輕柔，防止噎咳與受傷
  - 準備環境：扶床頭抬高30-45度，避免噎入、戴手套，鋪毛巾於下巴，備好小臉盆。
  - 口腔清潔：使用軟式牙刷 沾少量清水或漱口水
  - 輕輕刷拭：牙齒表面（由前排到後排）→舌頭（由內往外輕刷）→牙齦與口腔內壁→過程中隨時協助吐出口水或吸去液體
  - 完成後：擦拭口角與下巴，保持乾爽，若口腔乾燥，可用少量開水濕潤或口腔保濕凝膠。

### 四、注意事項：

- 避免使用大量水，防止噎咳
- 若出現出血、潰瘍或白斑，應立即告知護理人員
- 返家簡易口腔檢查（家屬也能做）
  - 看牙齦：是否紅腫、出血
  - 看口腔：有無潰瘍、白斑
  - 聞口氣：是否有異味
- 若發現異常，應立即就醫

敬祝您 身體健康 平安吉祥

諮詢專線 02-66289779 轉（7251）