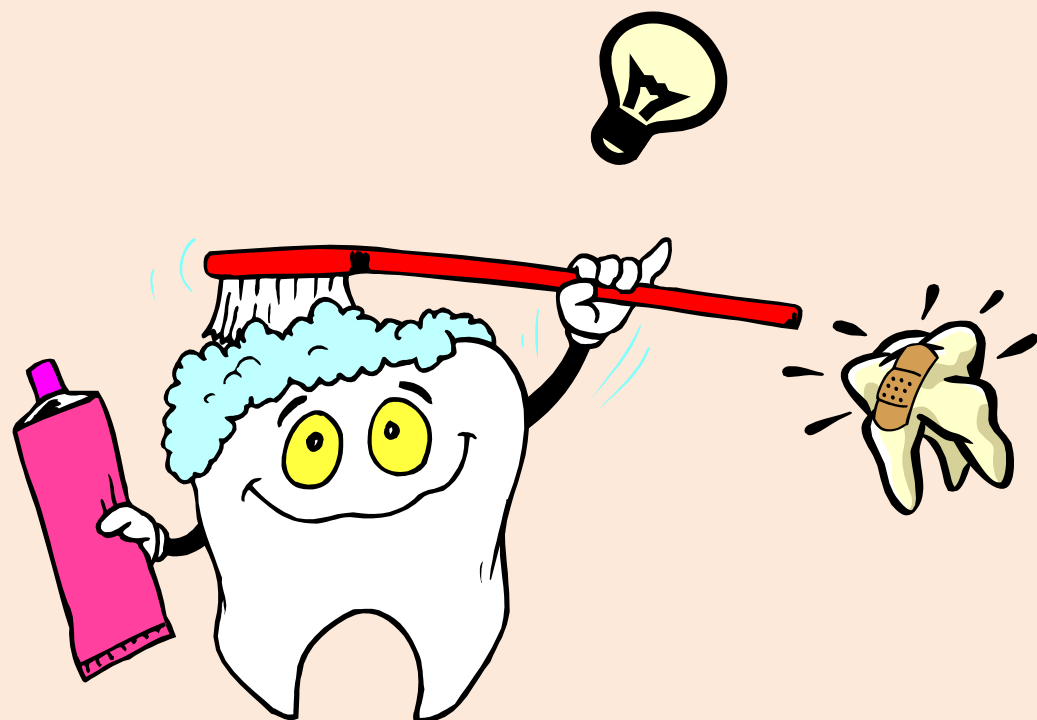


長者口腔護理篇

常見問題及答案

12.2015



政府牙科服務

1. 政府有沒有向市民提供牙科服務？

現時政府提供給市民的牙科服務只限於緊急診療的需要，這是一項為符合資格人士所提供的免費服務，目的是為市民在緊急情況下消除由牙患引致的疼痛。服務包括止痛和脫牙。不過，在接受這些服務後，市民須按情況自行往見私家牙科醫生繼續接受治療。

2. 哪裡可找到牙科急症服務？

以下電話熱線及網址列載提供緊急診療服務的政府牙科診所電話、地址及服務時間：

口腔健康教育組 24 小時熱線: 2713 6344

網址: http://www.dh.gov.hk/tc_chi/tele/tele_chc/tele_chc_dcgps.html

口腔護理

3. 如何選擇牙刷？

選擇牙刷的其中一個要點是刷頭必須能在你的口腔內靈活轉動，以刷到每一個牙面，而刷毛必須柔軟，以免弄傷牙齦。刷頭大小應根據口腔大小而選擇，一般來說，適合成人使用的刷頭是約為港幣一元直徑般大。刷毛的排列及刷柄的設計可隨個人喜好及習慣選擇。



4. 牙刷使用多久需要更換？

一般來說，牙刷應在使用三個月左右更換。但如果牙刷毛已變形開叉，或者在上呼吸道感染之後，都應該提早更換牙刷。



5. 電動牙刷是否比手動牙刷好?

如能正確地使用，普通牙刷和電動牙刷都能有效清潔牙齒。有研究顯示，旋轉振動式電動牙刷刷牙比手動牙刷更能減少牙菌膜及牙齦炎。其實，要把牙齒徹底清潔乾淨，最重要是採用正確有效的方法刷牙。至於有特殊需要的人士，如手部活動有困難或殘障人士，使用電動牙刷可能有助加強清潔效果。如果你選擇用電動牙刷，宜先諮詢牙科醫生，瞭解使用電動牙刷的技巧。

6. 漱口水應在什麼時候使用? 如何選擇漱口水? 含酒精和不含酒精的漱口水有何分別?

漱口水的作用包括預防蛀牙、減少牙菌膜、減低牙齦發炎、減低牙齒敏感的程度等，視乎其所含成分而定。選購漱口水前，應先徵詢牙科醫生的意見，看看是否有此需要，並遵照牙科醫生的指示使用。由於曾有醫學報告指含酒精的漱口水或會刺激口腔黏膜，應該選不含酒精的漱口水。

7. 假牙黏著劑是否適合長者使用?

假牙黏著劑的功用是固定假牙托在口腔的位置，使假牙托在日常活動中不易鬆脫。一般來說，除非牙科醫生特別建議使用，一副合戴又質素良好的假牙托是不需要使用假牙黏著劑的。如果在未確定假牙托鬆動的原因前自行使用假牙黏著劑，會有機會加劇牙槽骨萎縮，增加重新鑲配假牙托的困難。無論是任何牌子，切記選擇不含鋅(Zinc)成分的假牙黏著劑，長期過量吸收鋅會影響身體健康。



8. 如何清潔活動假牙(牙托)?

牙菌膜會黏附在假牙托表面，要保持口腔及假牙托衛生，必須每晚臨睡前把假牙托除下並加以清洗。首先在洗手盆內注入適量的水，以免假牙托因掉在洗手盆而碎裂；然後用牙刷揩些洗潔精徹底清潔假牙托的每個部分，最後用清水把假牙托清洗乾淨，並把清潔的假牙托放在清水中浸過夜。避免使用牙膏清潔假牙托，因牙膏中的微粒粗糙，會磨損牙托表面，讓牙菌膜更容易積聚在假牙托上。



9. 沒有牙齒的長者如何清潔口腔?

沒有牙齒的長者每天晚上都需要抹口一次。可以用紗布或乾淨的毛巾蘸上開水，擠出多餘水分，然後放入口中，先抹面頰，然後是上頷牙齦，下頷牙齦，上顎、舌面、舌底，最後到咀唇。

飲食與牙齒健康

10. 什麼食物可保持牙齒健康?

任何食物都不能改變牙齒的結構，但一些飲食習慣的確有助保持牙齒健康。減少吃喝的次數，可以防止蛀牙，因為每次進食後，原本偏中性的口腔環境便會轉為酸性，令牙齒表面的礦物質流失。假若我們頻密進食，口腔環境便會持續處於酸性狀態，口水沒有足夠時間進行修補工作，牙齒表面的礦物質便會不斷流失，最後形成蛀牙。避免頻密吃喝高酸性的食物和飲料，可預防牙齒被酸蝕。避免咀嚼過硬的食物，如堅果、硬糖、冰粒、骨頭、硬殼類等，可避免牙齒破裂。

11. 飯後需等多久才可刷牙?

飯後（及進食/飲用含糖分的食物/飲料後）口腔環境會轉為酸性並維持二十至三十分鐘，這時候刷牙可能會加劇牙齒的磨損。如需刷牙，應在進食/飲用含糖分的食物/飲料三十分鐘後進行。事實上，每日兩次徹底的牙齒清潔已經足夠**保持牙齒健康**，毋須每餐飯後刷牙。



常見牙齒疾病及治療

12. 什麼是牙齒敏感?

牙齒敏感主要是由於象牙質外露所引致。如果牙冠的琺瑯質或牙根表面的牙齦和牙骨質耗損或失去，牙齒就會失去保護層，內層的象牙質就會外露。象牙質內滿佈微細管道，當牙齒直接受到外來刺激時，比如吃喝冷熱酸甜食物和飲品，或刷牙和用牙線時碰觸到牙齒，都會觸動管道的神經末梢，令患者感到一陣刺痛。

導致象牙質外露的原因:

- 使用刷毛過硬的牙刷或過度用力刷牙，導致琺瑯質被刷蝕。
- 經常吃喝高酸性的食物和飲品，導致琺瑯質受酸蝕。
- 有磨牙的習慣，以致琺瑯質磨蝕。
- 患牙周病或因年齡增長致牙齦萎縮，從而使牙根外露。
- 接受牙根刮治治療後，牙根少了牙骨質覆蓋。

13. 防敏感牙膏有甚麼功效? 我需要使用嗎?

有防敏感功效的牙膏主要透過干擾致敏神經的傳導能力及封閉外露象牙質內的微細管道兩種方法減低牙齒敏感的程度。防敏感牙膏的種類繁多，不同品牌所含的主要成分亦會有所不同，例如硝酸鉀 (Potassium Nitrate) 或精胺酸 (Arginine) 等，由於不同主要成分的功效並不一樣，使用前應先請教牙科醫生，並作詳細檢查，以確定牙齒敏感的原因。如使用防敏感牙膏後牙齒敏感的徵狀持續，應向牙科醫生求助。

14. 蛀牙有什麼治療方法?

牙科醫生可以在患有初期蛀牙的部位塗上「高濃度的氟化物」，使初期蛀壞的部分得以修復。

如果蛀壞的範圍不大，牙齒仍很堅固，可進行補牙。

如果蛀壞的範圍大，牙齒可能變得脆弱，這時可進行「鑲製人造牙冠」以保護牙齒。

如果蛀壞的範圍很大，牙髓有機會受細菌感染而壞死，產生劇痛，並可能產生膿腫，這時就需要進行牙髓治療(俗稱杜牙根)。如果牙科醫生認為患者不適合進行牙髓治療，就需要拔牙。



15. 什麼是磨牙?如何處理磨牙?

磨牙多由於心理因素，如心理壓力或精神緊張等所致。如果有磨牙的習慣，琺瑯質就會被磨蝕，導致象牙質外露，造成牙齒敏感。保持心境開朗，充足睡眠及適量運動可紓緩緊張的生活壓力，從而減少磨牙的情況。要根治磨牙就要找出原因。如果磨牙的情況嚴重，應盡快往見牙科醫生，以接受治療，例如配製「護牙膠托」，以免牙齒繼續磨損。

16. 鑲牙有多少種不同的方法?那種方法耐用些?

植牙是把身體能接受的物料如鈦金屬，植入牙槽骨內，作為支撐假牙的部分，然後在植體上鑲嵌人造牙冠、牙橋或放置假牙托，以取代口腔內失去的牙齒。牙橋是鑲配在口腔內的固定假牙，鑲嵌人造牙橋時，兩端用作固定牙橋的牙齒會被磨小成為適合的形狀，然後利用牙橋兩端的牙冠分別套在左右相鄰的牙齒上，以固定牙橋。假牙托是可以隨意戴上或除下的假牙。

