



肆、口腔保健 Q&A

Q 牙周病治療前後的注意事項？

A 手術前，保持身體良好狀況，若有感冒、發燒或其他不適，應及早告知牙醫師或變更手術日期。若有心臟病、糖尿病、高血壓等問題，請告知牙醫師並按照醫囑服藥或停藥。

手術時，牙醫師是以牙根整平術搭配牙周翻瓣術，清除牙齒上的牙結石及牙菌斑。

手術後，因牙齦紅腫的現象消失，可能會造成牙齦退縮、牙根外露及牙齒對於冷熱比較敏感的現象。這種情形通常三至四天後會改善，在此過渡時期宜避免進食會造成牙齒敏感的食物。

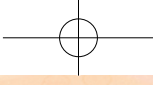
手術後牙縫變大，牙齒會有暫時性的鬆動現象都屬正常。當牙齒經過治療慢慢復原後，冷熱敏感的現象逐漸消去，患者更要注重每日的口腔衛生，使用各種工具清除牙齒表面的牙菌斑。

Q 口腔保健除了刷牙外，還需要做什麼嗎？

A 刷牙只能清除牙齒表面部分的食物殘渣及牙菌斑，應再以牙線或牙間刷清潔牙齒縫隙，才能徹底清除口腔細菌。高齡者口腔照護除了清潔牙齒、假牙及口腔粘膜外，還要恢復口腔機能、改善咀嚼能力。「健口操」改編自日本的口腔體操，可以幫助高齡者訓練舌頭及口腔肌群力量、強化咀嚼、吞嚥功效及預防吸入性肺炎，同時促進唾液分泌、預防窒息、誤嚥。健口操的範圍包括嘴唇、臉頰、舌頭體操、發音練習、唾液腺的按摩及吞嚥的練習等。

Q 慢性病患者進行牙科治療時的注意事項？

A 慢性病（如惡性腫瘤、心臟病、高血壓、糖尿病、腦中風、肺炎、骨質疏鬆症、神經系統疾病、腎炎及腎病變、慢性肝病及肝硬化、失智等）患者接受牙科治療前，一定要詳細告知醫護人員上述的病情及用藥情況，如服用抗凝血劑使傷口不



易癒合，若須進行手術或拔牙等治療，要待患者的凝血狀況恢復正常後再進行。手術前必須先量血壓、血糖值，有些患者坐上牙科治療椅便開始緊張，所以建議休息半小時再測量一次，直到血壓、血糖在標準範圍內，才能進行手術治療。若患者有失智症等，最好在症狀較輕微時先到牙科做全面性的檢查和治療，以降低未來的治療的困難度。

Q 糖尿病患者的口腔照護？

A 糖尿病患者往往因為血糖控制不好、唾液腺分泌減少，對口腔清潔的效果降低，口腔容易滋生細菌，以致於容易發生口乾、口腔黏膜潰瘍、齲齒、牙周病等問題。尤其牙周病是糖尿病患者最常見的口腔併發症，嚴重時甚至會因牙周組織萎縮而造成牙齒動搖甚至脫落。因此，糖尿病患者的口腔保健要特別注意：

- ① 維持血糖穩定：糖化血色素（HbA1c）值應維持在 7% 以下。
- ② 口腔衛生保健：餐後正確的刷牙及使用牙線。
- ③ 養成良好的生活習慣。
- ④ 定期口腔檢查：固定三至六個月到牙科做口腔檢查及預防措施（潔牙等），不要忽視牙齒及假牙造成的不適。
- ⑤ 就醫注意事項：須先告知牙醫師自身病情及血糖控制狀況（血糖值不宜超過 200mg/dl，以減少牙科治療後出血及感染的機會），就醫前先進食，以免因治療後暫時不能進食而發生低血糖反應。

Q 口腔潰瘍（破皮）怎麼處理？

A 初期的口腔潰瘍通常是無症狀的口腔黏膜紅腫，之後才進展成白色疼痛性的斑塊，一般需要二週才能癒合。若口腔中的潰瘍超過二週還沒有癒合，建議到醫院牙科門診所進行口腔黏膜篩檢，才能正確診斷疾病並達到早期發現，早期治療之目的。若有口腔潰瘍情況，多補充足夠的營養，如高蛋白食物及維生素。平日應注意口腔衛生清潔習慣、每天至少一次自我檢視口腔黏膜，每半年口腔健康檢查、充足睡眠、勿熬夜。



Q 高齡者常見的口腔問題及解決的方式？

A 口腔問題	相關因素	臨床表徵	口腔照護
缺牙	齲齒 牙周病	疼痛、食慾不佳 無法咀嚼 營養不良 口腔潰瘍、口角炎 牙齦紅腫	加強口腔衛生 定期口腔檢查及治療 裝戴假牙
口乾症	唾液減少 藥物的副作用 頭頸部 放射線治療	口渴 口乾舌燥 口腔疼痛	多喝水、使用人工唾液 停用造成口乾的用藥 嚼食口香糖 加強口腔衛生
口腔炎	假牙不適 口腔衛生不良	口腔疼痛、口臭 進食、咀嚼及 吞嚥困難	調整假牙 加強口腔衛生
顫顎關節障礙	老化 咬合不正 假牙不合 磨牙習慣 退化性關節疾病	疼痛 活動力降低 影響進食及咀嚼	止痛藥 調整假牙 口腔肌群按摩 熱敷

※ 若有以上口腔問題應立即就醫，可以早期診斷疾病並做出適當的治療、減少其他併發症。