

# 照顧智障成年人

## 口腔健康

## 實務手冊



智障人士健康教育推廣專責小組



勞工及福利局  
Labour and Welfare Bureau



衛生署  
Department of Health



社會福利署  
Social Welfare Department



# 照顧智障成年人口腔健康 實務手冊





# 目錄

## 編者的話

<b>第一章：智障成年人常見的口腔問題</b> .....	<b>P4-14</b>
口臭	
刷牙時牙齦出血	
牙齒鬆動	
咀嚼困難	
碰傷牙齒	
牙齒缺失	
牙痛	
牙瘡	
<b>第二章：常見的口腔疾病</b> .....	<b>P15-20</b>
牙周病	
蛀牙	
<b>第三章：口腔健康致勝之道</b> .....	<b>P21-41</b>
<b>清潔口腔有妙法</b>	
· 刷牙目的	
· 「蒲公英護齒行動」刷牙方法的原則	
· 選擇牙刷	
· 使用單頭牙刷清潔排列不整齊的牙齒	
· 選用含「氟化物」用品有助預防蛀牙	
· 協助智障成年人刷牙	
· 清潔牙齒鄰面	
· 假牙托（活動假牙）的護理方法	
· 每次進食後清潔口腔	
<b>培養良好的飲食習慣</b>	
<b>定期接受口腔檢查</b>	
<b>第四章：照顧智障成年人時常遇到的疑難與解決方法</b> .....	<b>P42-48</b>
刷牙時常遇見的問題與解決辦法	
如何讓智障成年人適應牙科診所的環境	
<b>第五章：口腔護理日誌</b> .....	<b>P49-50</b>
清潔牙齒記錄表	
口腔檢查記錄表	
<b>第六章：溫馨提示</b> .....	<b>P51-60</b>
日常口腔護理流程	
口腔護理清單	
要點重溫	
<b>附頁一 牙科醫學詞彙（中英對照）</b> .....	<b>P61-62</b>
<b>附頁二 醫學文獻參考</b> .....	<b>P63</b>

# 編者的話

**由**於智障成年人的自理、溝通、獨立等能力普遍較弱，因此他們不用心刷牙和不願意刷牙的情況都是司空見慣的，而害怕檢查牙齒和抗拒牙科治療的事例更是屢見不鮮。事實上，口腔衛生越差，會帶來更多口腔疾病，再加上抗拒適切的專業牙科護理及治療，口腔疾病會更難處理，口腔衛生亦可能會進一步惡化，產生惡性的循環。不單如此，口腔疾病甚至會影響智障成年人的情緒和行為，導致生活質素下降。作為智障成年人的照顧者，無論是家長、監護人、社工或護理人員理應為他們提供適切的照料和生活技能的指導。為此，我們參照不同的醫學文獻及收集牙科醫護團隊的經驗編寫本冊子，以支援照顧者如何協助智障成年人建立良好的口腔護理習慣。雖然智障成年人除口腔疾病外，普遍兼有其他病患，如腦麻痺、情緒病等，再加上其他生活上的問題，以致對口腔健康的關注不足。但只要我們重視口腔健康的價值並透過共同努力，我們是可以幫助智障成年人接受適切的專業牙科護理及每天正確地護理口腔。這不但可以促進智障成年人的口腔及整體健康，長遠來說還可使照顧者的護理工作變得較輕鬆。

**本**手冊共分六章，內容包括口腔健康知識、本組推行的「蒲公英護齒行動」刷牙方法、照顧者經常遇見的疑難及解決方法等，方便照顧者找到所需的資料，幫助智障成年人更有效地掌握口腔護理知識和技巧。

章節	標題	內容
第一章	智障成年人常見的口腔問題	認識智障成年人的口腔狀況及處理方法
第二章	常見的口腔疾病	認識牙周病和蛀牙
第三章	口腔健康致勝之道	清潔口腔有妙法 培養良好的飲食習慣 定期接受口腔檢查
第四章	照顧智障成年人時常遇到的疑難與解決方法	協助智障成年人刷牙 帶他們往見牙科醫生
第五章	口腔護理日誌	日常口腔護理技巧及進度記錄 往見牙科醫生記錄
第六章	溫馨提示	日常口腔護理流程及清單 照顧者口腔健康知識及護理技巧自我評估

**特**別一提的是第六章包含一份「日常口腔護理流程及清單」，目的是為照顧者提供步驟，幫助他們每天為智障成年人更容易及更有系統地護理口腔。第五章附有「清齒牙齒記錄表」，用以監察智障成年人掌握口腔護理技巧的進度，幫助照顧者提供適時的協助和訓練。

**早**於二零零六年，本組設計了「蒲公英護齒行動」刷牙方法，目的是幫助智障的學生有系統地掌握潔齒技巧，並分階段在全港輕度、中度及輕中度智障學校推行。雖然這些學生中有部分現已成年並且離開學校，但我們仍希望他們能夠持續溫習這套刷牙方法，更牢固地掌握有效的口腔護理技巧，保持口腔健康。至於未曾接觸過「蒲公英刷牙方法」的智障成年人，我們希望這套方法為他們及其照顧者提供多一個簡單及有效的選擇。這套「蒲公英刷牙方法」現已收錄在第三章「口腔健康致勝之道」之「清潔口腔有妙法」單元內。

**作**為照顧者的你是智障成年人身邊給予最貼身照料的人，他們的口腔健康全賴你的悉心教導及關懷備至的照顧。願大家同心協力，讓智障成年人可以同樣地享有良好的口腔健康及整體的健康，並且享受愉快的生活。

衛生署口腔健康教育組

# 第一章

## 智障成年人常見的口腔問題



### 口臭

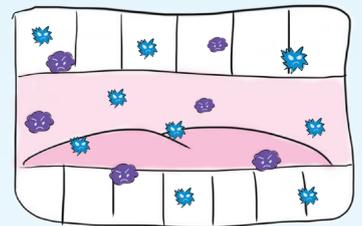
口臭是指由口腔發出的難聞氣味，但大多數患者都不知道自己有口臭問題。智障成年人可能因此而被排擠，致社交和心理健康均受影響。

口臭可以是短暫或是持續的。

### 短暫的口臭

#### 晨起口臭

因睡眠時口腔活動減少致唾液分泌下降，令口腔內的細菌大量繁殖並腐化食物殘渣，產生臭味。起床後，當口腔活動增加，唾液分泌會上升，沖掉口腔細菌，加上刷牙清潔牙齒，口臭亦會隨之消失。



#### 飲食引起的口臭

進食洋蔥、蒜頭、臭豆腐、榴槤等帶濃烈氣味的食物後，這些氣味會殘留在口腔內並隨說話時排出，形成口臭。洋蔥、蒜頭這類含高濃度硫磺的食物，其分解出的硫化物更可經腸道進入血液，繼而進至肺部並被呼出，形成帶爛蛋味的口臭。這類因飲食而引起的口臭都是短暫的，過一段時間便會消失。



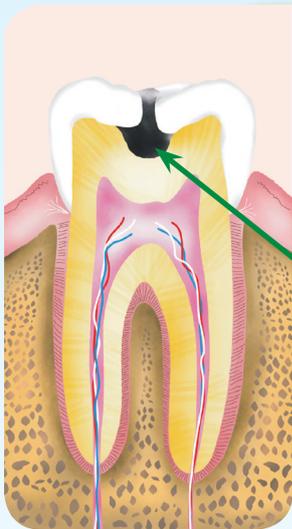
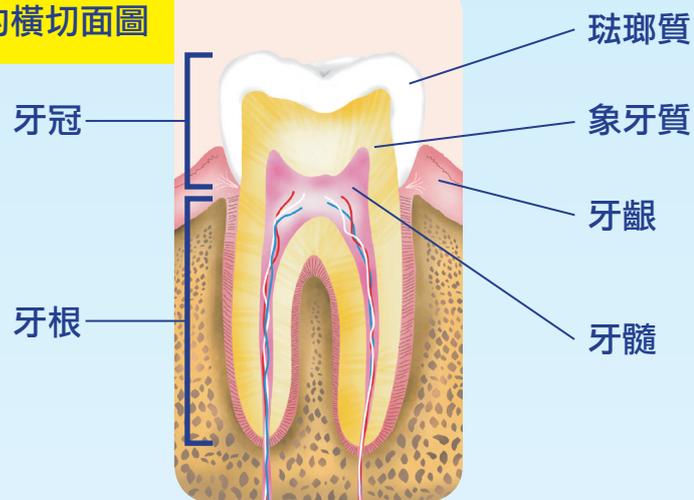
### 持續的口臭

如果口臭是持續的，意味着身體某部分可能出了問題。口臭可由身體疾病如腸胃炎、扁桃腺炎、鼻竇炎、糖尿病等引致，不過源自口腔疾病居多，例如：蛀牙、牙齦炎、冠周炎等等。這些口腔問題和個人口腔護理都有直接關係的。



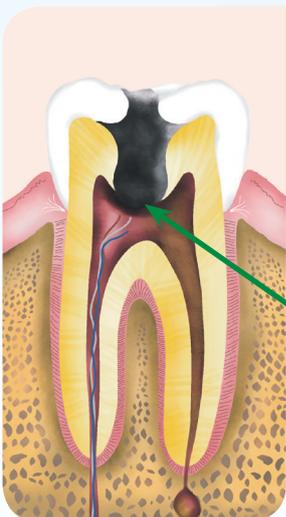
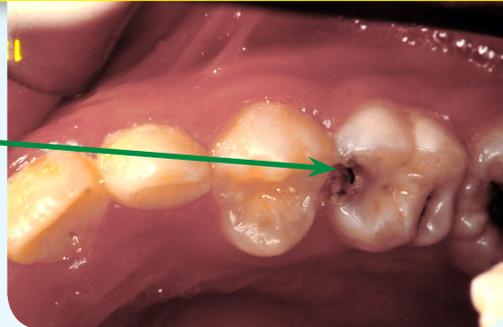
## 蛀牙

牙齒的橫切面圖



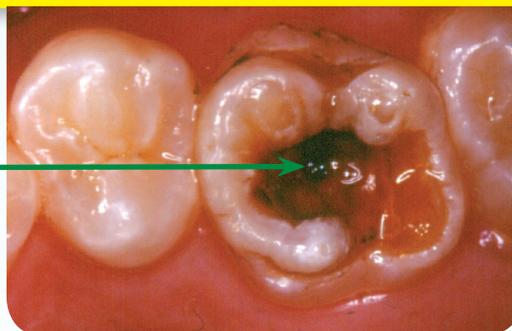
- ◎牙齒被蛀壞的部分經過口腔細菌發酵分解，產生臭味
- ◎食物殘渣和細菌積藏在蛀牙洞內，經過發酵分解，亦會產生臭味

蛀牙洞



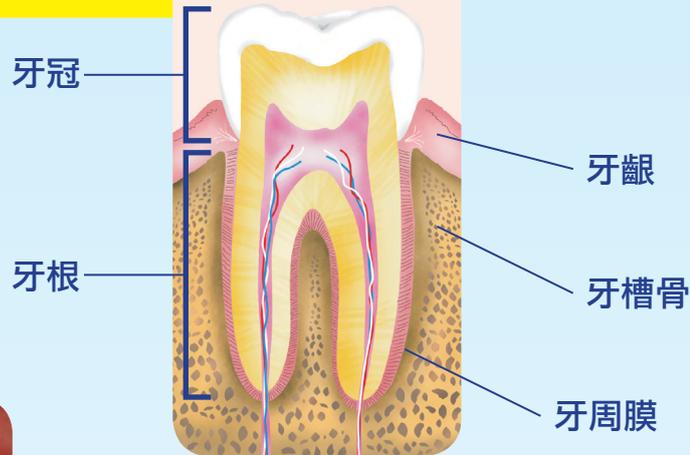
牙髓〔牙齒的中腔部分，滿佈血管和神經組織〕受蛀牙侵襲後壞死或含膿，也可能發出臭味

牙髓壞死

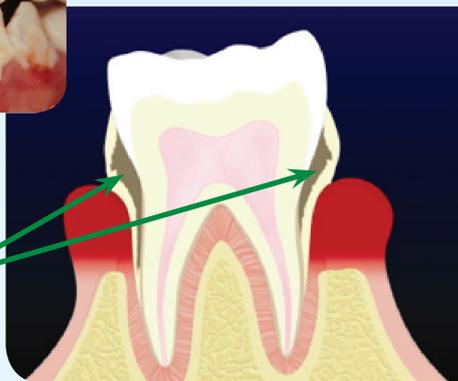


# 牙周病 — 牙齦炎或牙周炎

牙齒的橫切面圖



積聚於齦溝及牙齦邊緣的牙菌膜



口腔衛生欠佳，令牙菌膜積聚，牙菌膜的細菌會使食物殘屑腐化產生難聞的臭味，故此口腔衛生情況愈差，口臭程度就愈嚴重。通常智障成年人自理的能力未如理想，因此口臭的情況甚為普遍。



牙齦發炎和牙周袋



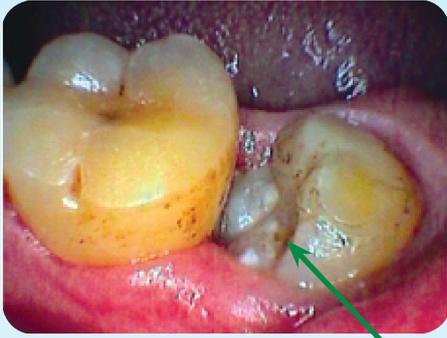
牙菌膜積聚亦會導致牙周病。牙菌膜積聚於齦溝及牙齦邊緣，會引致牙齦發炎及形成牙周袋。牙周組織在健康的情況下，牙齦是緊附於牙根表面的。不過，如果牙周病病情達至中度或嚴重時，牙齦會與牙根分離，形成一個空間，稱為「牙周袋」。牙周袋可以不斷積藏更多細菌，產生帶臭蛋氣味的硫化物，造成顯著的口臭。



牙石

另外，長期積聚的牙菌膜會被唾液（口水）鈣化，形成牙石，牙石表面十分粗糙，讓牙菌膜更易黏附。在牙菌膜內大量細菌繁殖，並且能產生揮發性的硫化物，引起口臭。

## 冠周炎



牙齒不能完全長出

牙齒不能完全長出，在牙冠周圍的組織便容易積藏牙菌膜，引致冠周炎。積聚的牙菌膜細菌會使食物殘渣腐化，產生硫化氫，因而產生臭味。這是第三大臼齒（俗稱智慧齒）長出時常見的問題。

### 處理方法

由於大部分的口臭是源自口腔問題，故此，治本之道應從個人口腔護理及尋求牙科醫生專業幫助着手處理，這兩方面並重才可根治問題。

#### 加強個人口腔護理

解決口臭的問題，首要是做好個人口腔護理，因此，除了幫助智障成年人用正確方法刷牙外，你也要使用牙縫刷或 / 和牙線為他們清潔牙齒鄰面〔牙與牙之間相鄰的牙面〕，才能徹底清潔牙齒。至於有配戴假牙托的智障成年人，每天宜徹底清潔假牙托，保持衛生。



#### 往見牙科醫生

妥善護理口腔的同時，還要往見牙科醫生，讓牙科醫生為智障成年人找出引致口臭的原因，並提供適切治療。如果智障成年人患有牙周病，洗牙可以幫他們清除牙石和牙菌膜；透過牙周手術或牙根刮治，則可清除牙周袋和牙根上的牙石、牙菌膜，從而減輕牙周病的病情；修補蛀牙洞或修補牙齒上崩缺的補牙物料，避免食物殘渣積藏而產生臭味。



#### 往見醫生

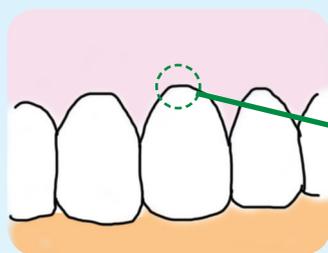
最後，如果診斷結果証實口臭並非源自口腔問題，又或者解決了口腔問題仍持續有口臭，就應帶智障成年人往見醫生作身體檢查，以找出毛病的根源。



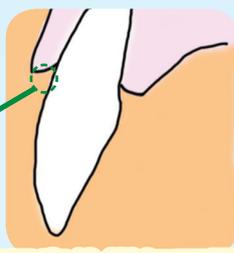


## 刷牙時牙齦出血

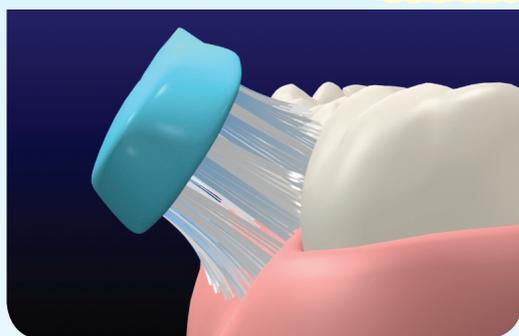
如果牙菌膜長時間積聚在齦溝內，會令牙齦發炎，刷牙時牙齦會有流血的徵狀。



齦溝的位置



牙齒的橫切面圖



把牙刷斜放在牙齦邊緣清潔

### 處理方法

當你替智障成年人刷牙時發現他們的牙齦流血，在他們能忍受的情況下，應繼續幫他刷牙。你可嘗試第一天只刷一兩下，第二天再嘗試刷，讓他們慢慢適應。你替他刷時，注意刷毛應放在恰當的位置，即齦溝內，才能有效地徹底刷走牙菌膜。若能持續使用正確方法刷牙，牙齦的健康狀況將會改善。但若情況沒有進展或甚至惡化，便要找牙科醫生檢查。



## 牙齒鬆動

嚴重牙周病是引致牙齒鬆動的原因之一。

### 處理方法

當牙齦持續萎縮及牙槽骨周圍組織嚴重萎縮，牙齒便會失去支撐，變得異常鬆動。在口腔內牙齒長度會顯得較長，兼且牙齒會有異常鬆動、牙齒移位、口臭、咀嚼乏力等情況，刷牙時會感到敏感，甚至疼痛。



牙齒的橫切面圖

牙齦萎縮



如智障成年人有這些情況，你應帶他往見牙科醫生。如果智障成年人患上牙周病，牙科醫生會為他洗牙以清除牙石，如牙周病病情嚴重，牙科醫生會視乎情況為他進行牙根刮治或牙周手術（清除牙周袋及牙根上的牙菌膜和牙石）及可能會處方抗生素。治療期間患者要每天早晚用牙刷、牙線等口腔護理用品徹底清除牙菌膜，以控制病情。經牙科醫生治療後，患者要保持良好的口腔護理習慣及定期往見牙科醫生，接受口腔檢查。



在一般情況下，洗牙後的數天內，智障成年人可能會感到口腔輕微不適及有牙齦出血的現象，只要繼續注意口腔衛生，口腔不適及牙齦出血現象便會逐漸消失，牙齦亦會回復健康。接受治療後，加上努力保持牙周健康，可以阻止牙周病病情惡化及防止其他牙齒變鬆。牙周病治癒後，牙齒會比患病時堅實有力。





## 咀嚼困難

智障成年人如有牙齒缺失和鬆動的問題，他們的咬合和咀嚼功能會因受影響而出現咀嚼困難，以致他們需要進食搗碎的食物，生活質素因此會大受影響。咀嚼困難甚至令智障成年人不願進食，引致他們營養不良。

## 處理方法



### 碎餐及糊餐

如有需要，可為智障成年人預備碎餐或糊餐，方便他們進食。碎餐一般較軟身，容易咀嚼，可以是切細、切碎或攪碎的食物。而糊餐須用攪拌機或食物處理器將食物攪爛至糊狀，質感像嬰兒糊，性質幼滑，不含粒狀。因為個別智障成年人所能進食的食物質感可能各異，所以應讓醫護人員作個別評估及建議個別智障成年人適合進食的質感程度。如智障成年人同時患有糖尿病、高膽固醇或高血壓等慢性疾病，亦要跟隨該病患的飲食治療原則製備及分配食物。

### 食物外觀

你只要花點心思也可提高智障成年人對碎餐或糊餐的食慾。餸菜中的各類食物如配菜及肉類宜分別切碎或攪磨成糊狀。烹調不同顏色的食物：如紅蘿蔔蓉、南瓜蓉、番茄蓉、煲熟及壓爛的蛋黃、果醬、果蓉等，能令食物於視覺上更吸引。



此外，將軟飯或飯糊及餸菜分開盛載在不同的進食器皿上，可選用有間格的器皿或一般的碗、碟分別盛載飯及餸菜，讓智障成年人清楚看見整餐中的各種食物，多一份視覺享受。



## 碰傷牙齒

口腔組織和牙齒往往在意外發生時被碰傷。受傷的口腔組織能否痊癒及碰撞後的牙齒能否保存，往往視乎是否得到及時和適當的處理及醫治。

### 口腔組織碰傷

口腔組織如咀唇、牙齦、口腔黏膜、牙槽骨，甚至上、下頷骨都可能會因受碰撞而受傷，並或會流血。

### 處理方法

可用清潔的紗布或手帕覆蓋流血的地方，並按壓或緊咬最少 15 分鐘以止血，然後立即往見牙科醫生接受檢查及治療。

### 牙齒受碰撞後可能出現的後果：

1. 牙齒表面沒任何傷痕



2. 牙齒變得鬆動



3. 牙冠折斷



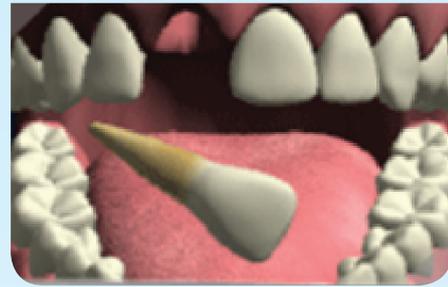
4. 牙根折斷



### 5. 牙齒移位 (例如向橫移、旋轉、嵌入或伸出)

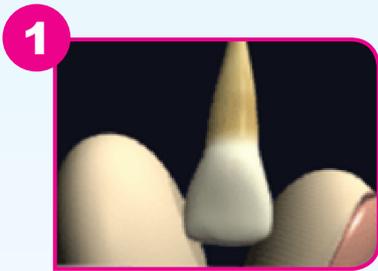


### 6. 整顆牙齒飛脫



## 處理方法

1. 牙齒碰傷後，即使沒有任何表面損傷也不能掉以輕心。有些嚴重的情況，例如牙根破裂或折斷，是肉眼難以察覺的，因此傷者應立即往見牙科醫生作詳細檢查。牙科醫生會因應情況作適當的治療，例如：磨平牙齒的銳角及塗上高濃度氟化物、補牙、牙髓治療或拔牙等。
2. 受碰撞的牙齒在五年內仍有頗大機會壞死。因此，該依照牙科醫生的指示定期到牙科診所覆診。
3. 假若牙齒的牙冠折斷，應盡量撿回折斷部分，傷者並立即往見牙科醫生。
4. 如恆齒受碰撞後整顆飛脫，要保持鎮定，並依照以下方法處理：



拾回碰掉的牙齒，拾起時只拿著牙冠部分，不要碰觸牙根。



用半杯清水或鮮奶輕輕沖去牙根表面的污物，切勿洗擦牙根，以免破壞牙根表面的軟組織。



用有蓋的細小容器盛載一些鮮奶或傷者的口水，然後把整顆牙齒浸於其中。立刻往見牙科醫生，並接受治療。

口腔組織或牙齒碰傷後，傷者須抓緊時間求醫，如能及早處理，治療的成效就會大大提高。治療後，傷者的口腔組織或牙齒仍須接受定期檢查及跟進。

## 牙齒缺失



預防牙齒缺失和使用假牙填補缺失牙齒有助改善智障成年人進食的能力，繼而提升他們的膳食和生活質素。

### 處理方法

填補缺失牙齒的假牙可分為固定和活動兩種。可自行戴上或除下的假牙是活動假牙。全口假牙托能用作代替全口失去的牙齒，一般是利用口腔肌肉把假牙固定在頷骨上。部分假牙托則能用作代替口腔內失去的部分牙齒，一般是利用假牙托底部伸延出來的金屬扣環，把假牙托固定在牙齒上。

全口假牙托



上排牙假牙托

下排牙假牙托

部分假牙托



金屬扣環

鑲配部分假牙托前

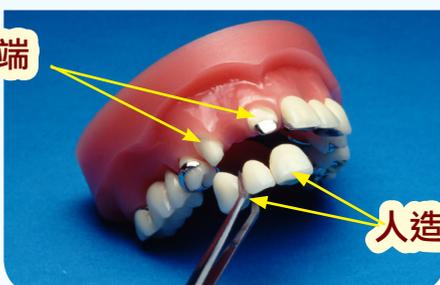


鑲配部分假牙托後



牙橋是固定假牙，能牢固地鑲配在口腔內，以取代缺失的一顆或多顆牙齒，恢復咀嚼功能，及防止鄰近牙齒移位。牙橋是以兩旁餘下的真牙作為橋墩，以支撐假牙部分。

磨小了兩端的牙齒



人造牙冠

套上固定牙橋



在配戴傳統假牙托後，雖然咀嚼功能減弱及遇到困難，但他們大都能適應新的咀嚼方式，加上配合適當的處理食物方法，如食物切細或切碎，他們大都能吸取足夠的卡路里及營養，如碳水化合物、蛋白質和蔬果中的微量元素包括各種維生素如維生素 A、B1、B2、B3、B6、B12、C、D、E 和葉酸等。

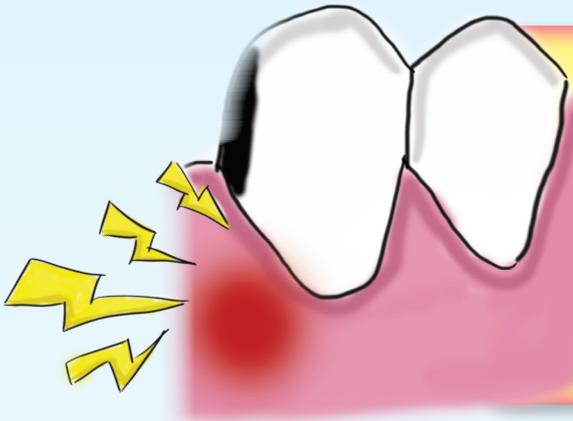


## 牙痛

牙痛是常見的牙患徵狀，大多因蛀牙或牙周炎所致，另外，阻生智慧齒及冠周炎同樣會令牙齒周圍組織發炎和疼痛。部分智障成年人無法說出牙痛的位置，他們一般會在進食及刷牙時表現出不願意的態度，同時脾氣變得暴躁，嚴重的牙痛甚至會影響他們的睡眠質素。

### 處理方法

請你盡快帶智障成年人往見牙科醫生作詳細檢查，找出牙痛的原因及接受適當的治療。切勿給他們服用成藥或使用坊間止痛方法，亦不要倉猝地讓他們拔去有問題的牙齒，以免帶來其他的口腔問題。



## 牙瘡

牙瘡是因口腔組織受細菌感染而發炎，膿液積聚，形成腫脹現象。主要原因有蛀牙、牙周病。有些情況例如牙齒破裂、牙齒耗損等亦會令牙髓壞死，並產生牙瘡。



因蛀牙而產生的牙瘡



### 處理方法

請你盡快帶智障成年人往見牙科醫生作詳細檢查及接受適當的治療，如補牙、洗牙、照 X-光等。延誤醫治有可能讓牙瘡的問題影響其他的牙齒及口腔組織。智障成年人無論口腔是否有牙患，都要保持良好的口腔衛生，因此日常口腔護理對他們而言是非常重要的，絕不能馬虎了事。由於你是智障成年人日常生活中重要的同行者，你能密切關注他們日常生活的情況，包括觀察他們的口腔狀況，如發現他們的牙齒異常鬆動、有牙瘡、牙洞等問題，便應盡早為他們尋求適切的治理。

## 第二章 常見的口腔疾病



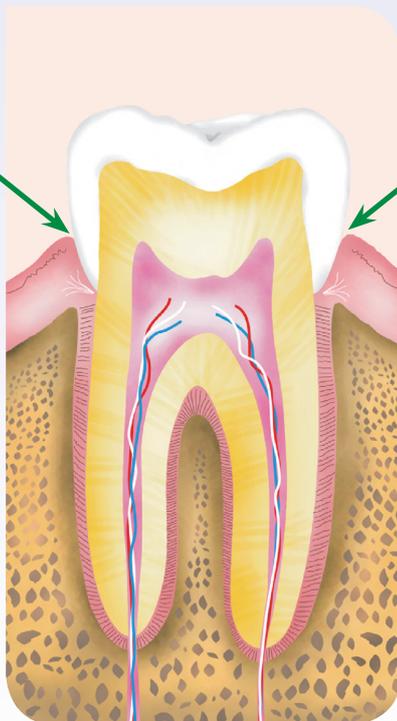
### 牙周病

牙菌膜是黏附在牙齒表面的細菌薄膜，如果沒有徹底清除牙菌膜，它便很容易積聚在齦溝內。長期積聚在齦溝內的牙菌膜，裏面的細菌會分泌毒素，刺激牙齒周圍的牙齦、牙周膜和牙槽骨，引致牙周病。

牙菌膜



齦溝位置



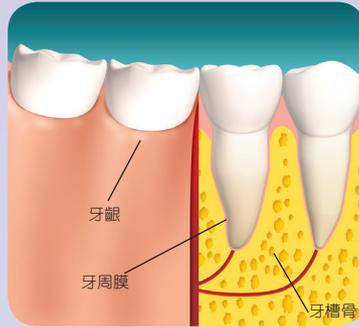
齦溝位置

齦溝長期積聚牙菌膜，不但引致牙齦發炎，還會被唾液（口水）鈣化，形成牙石。由於牙石的表面粗糙，因而更易積聚牙菌膜，使牙齦發炎持續惡化。

## 徵狀

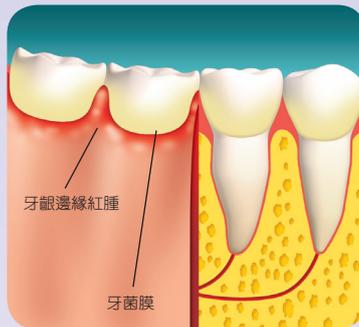
### 健康的牙齦

- 牙齦呈粉紅色，而且緊貼牙齒，不會無故出血或紅腫



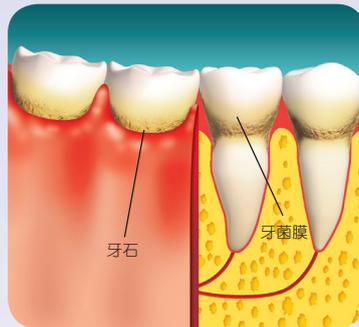
### 輕微牙周病

- 牙齦邊緣紅腫、刷牙時牙齦容易流血



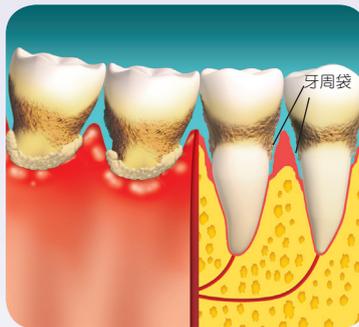
### 牙石積聚

- 牙菌膜持續在牙齦邊緣積聚，牙菌膜會被唾液（口水）鈣化，形成牙石



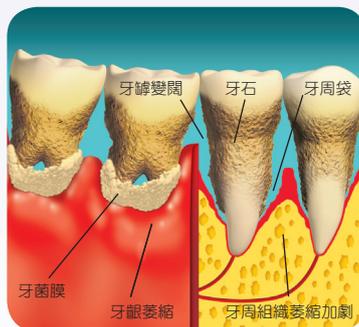
### 牙齦萎縮

- 如發炎的情況持續，可能會導致原本緊附於牙根表面的牙齦與牙根分離，便形成牙周袋
- 牙齦和牙槽骨亦會慢慢萎縮，以致部分牙根外露，使牙齒看似長了



### 牙齒鬆動及脫落

- 牙齒會變得酸軟無力
- 牙齦變闊
- 牙齒鬆動及移位造成牙齒咬合改變
- 牙齒更可能會因為失去牙周組織的支撐而脫落





牙周病患者必須正視問題，你應盡早安排患者接受牙科治療，如洗牙、口腔衛生指導、牙根治理等，否則會影響患者的社交生活，嚴重者更令患者牙齒逐漸鬆動，最後脫落。患牙周病期間，鬆動的牙齒會妨礙智障成年人咀嚼，說話時牙齒會搖動，容易咬傷自己以及刷牙時會出血，感到痛楚，個人情緒和生活素質均大受影響。

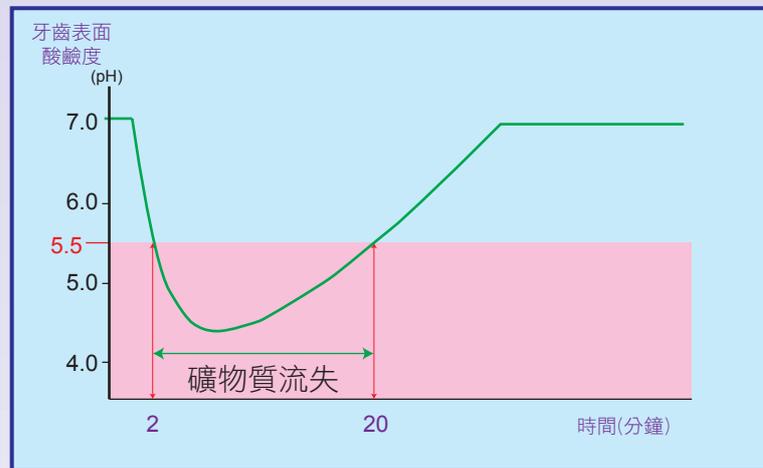


## 蛀牙

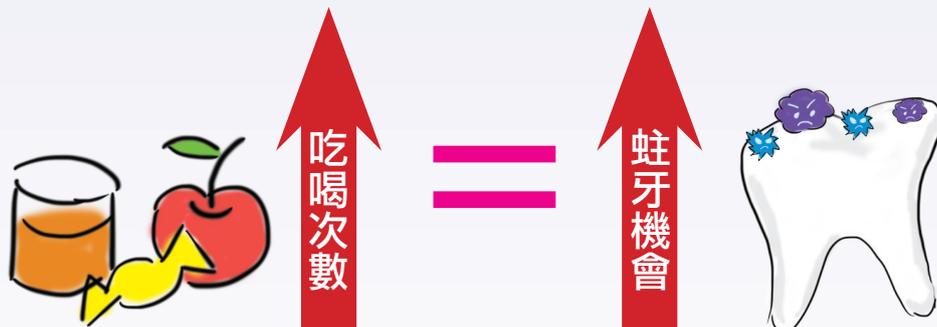
每次吃喝時，牙菌膜中的細菌都會利用食物中的糖分進行新陳代謝，產生酸素，酸素使牙齒表面的礦物質流失。如果頻密進食，牙齒表面的礦物質便會持續流失，形成初期蛀牙。

進食後約 20-30 分鐘，唾液會中和酸素，唾液中的礦物質會補充牙齒表面所流失的礦物質。

### 牙齒表面酸鹼度的變化



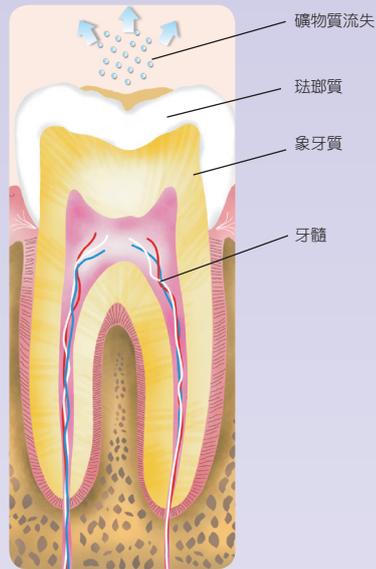
但如果頻密地吃喝，牙菌膜中的細菌會持續產生酸素，使唾液沒有足夠時間中和過多的酸素，結果牙齒就容易蛀壞。其實我們每次吃喝，即使是吃一小片餅乾或喝一小杯飲料例如果汁等，都會產生酸素，增加一次蛀牙機會。再者，大多數的食物和飲料都含有糖分，只要吃喝次數頻密，就算吃喝不甜的食物和飲料，蛀牙機會都會大大增加。



## 徵狀

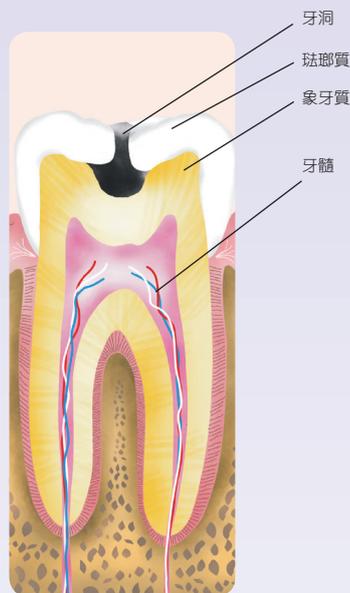
### 第一階段

- 牙齒表面的礦物質流失
- 牙洞還沒有形成，肉眼難以察覺
- 患者不會感到任何不適



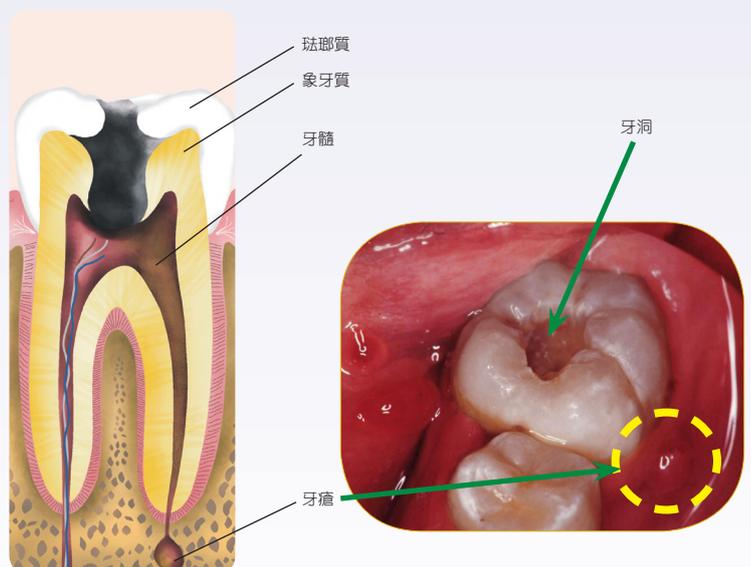
### 第二階段

- 蛀壞部分蔓延至象牙質
- 尤其吃喝冷熱甜酸食物時，患者可能會感到不適，甚至痛楚



### 第三階段

- 蛀壞部分深入牙髓，令牙髓發炎
- 牙髓化膿、壞死
- 牙瘡在牙根底部形成
- 患者感到持續劇痛



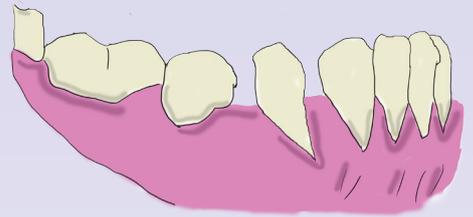
## 影響

人的一生有兩副牙齒，就是乳齒和恆齒。乳齒共有 20 顆，而恆齒共有 32 顆。門牙、犬齒、小臼齒和大臼齒各具不同形狀，不同形狀的牙齒具有不同的功用：包括咀嚼食物、輔助發音和使儀容美觀。

蛀壞的牙齒必須盡快修補，若蛀壞的牙齒沒及時處理，蛀牙細菌會蔓延至牙髓，增加治療的複雜性，若蛀壞程度嚴重，以致無法修補，蛀壞的牙齒可能需要拔除。

若牙齒嚴重蛀壞，便可能形成牙瘡，患者會感到牙痛、咀嚼受影響，部分患者會有頭痛，嚴重者更會影響睡眠，以致生活質素大大下降。

牙齒拔除後會導致牙縫變大，縫隙空間容易積藏食物，如沒清除牙縫間的食物渣滓，蛀牙便有機會在牙齒鄰面〔牙與牙之間相鄰的牙面〕形成。牙縫隙變大後，後面的牙齒有可能會向前傾，牙齒便歪斜，更難於清潔。如牙縫隙積藏牙菌膜，會使牙周病變得嚴重，牙槽骨會漸漸萎縮，使牙齒變得鬆動，咀嚼功能便大大減弱，長期咀嚼不佳更會影響消化功能。



所謂「病向淺中醫」，你應安排智障成年人定期見牙科醫生檢查牙齒，及早診斷和治療有問題的牙齒，使他們重新享有健康的生活。



## 第三章 口腔健康致勝之道



智障成年人要擁有良好的口腔健康，日常口腔護理就必須做好。牙齒要徹底清潔乾淨，並且定期約見牙科醫生檢查口腔，及早發現口腔的問題和接受適切的治療。

除此之外，一旦發現智障成年人有牙患的問題，你便應盡快帶他們往見牙科醫生，尋求專業的治理。牙患治癒後，智障成年人仍要每天妥善地護理口腔及徹底清潔牙齒，才是口腔健康致勝之道。

你肩負起照顧智障成年人起居生活及協助他們建立良好生活習慣的責任，所謂「預防勝於治療」，請你幫助智障成年人貫徹實踐以下要點。

### 預防牙周病的要點：

1. 每天早晚刷牙，徹底清除牙齦邊緣的牙菌膜
2. 每天用牙線或牙縫刷清潔牙齒鄰面（牙與牙之間相鄰的牙面）上的牙菌膜
3. 每年檢查口腔
4. 每年洗牙清除積聚的牙石



### 預防蛀牙的要點：

1. 每天使用含「氟化物」的成人牙膏刷牙
2. 避免頻密進食，建立良好的飲食習慣，飯餐之間只吃一次茶點
3. 每年檢查口腔



## 清潔口腔有妙法

求學時期的輕度和中度智障成年人也許有機會學習過「蒲公英護齒行動」刷牙方法，經過十多年在校內的學習，這套刷牙方法不知不覺成為他們刷牙次序的藍本。

為了使習慣得以延續，你應鼓勵他們在人生各階段持續運用「蒲公英護齒行動」刷牙方法。對於沒有參加「蒲公英護齒行動」的智障成年人，這套刷牙方法能幫助他們有系統地清潔牙齒，值得你用作參考及幫助智障成年人於日常生活中運用出來。

隨著年齡的增長，牙齒狀況會有所轉變，牙齒的缺漏亦偶會發生。但無論牙齒的變化有多少，你都應時常提醒智障成年人依照「蒲公英護齒行動」刷牙方法的原則和步驟來徹底清除牙菌膜。

### 刷牙目的

牙菌膜是一層細菌薄膜，如果牙齒沒有徹底清潔，它就會長時間積聚在牙齒表面，尤其在齦溝內，即牙齒與牙齦（牙肉）之間的位置。

照顧者要培養智障成年人每天早上和睡前刷牙的習慣，才能防止牙菌膜積聚。

如果牙菌膜繼續積聚在齦溝內，會令牙齦發炎，刷牙時牙齦會有流血的徵狀。

當你替智障成年人刷牙時發現他們的牙齦出血，應在他們能忍受的情況下，繼續幫他刷牙。你可嘗試第一天只刷一兩下，第二天再嘗試刷，讓他們慢慢適應。你替他們刷牙時，注意刷毛應放在恰當的位置，即齦溝內，才能有效地徹底刷走牙菌膜。

若能持續使用正確方法刷牙，牙齦的健康狀況將會改善。但若情況沒有改善或甚至惡化，便要找牙科醫生檢查。

牙齦邊緣有牙菌膜積聚



有很多牙菌膜積聚在牙齒表面，尤其在齦溝內而引致牙齦發炎



## 「蒲公英護齒行動」刷牙方法的原則：

- 刷毛斜放在牙齦邊緣
- 兩顆牙齒為一組，輕輕來回刷最少十下
- 從一邊刷到另一邊



牙齦邊緣有牙菌膜積聚

### 刷牙的次序



刷下排牙外側面



刷上排牙外側面



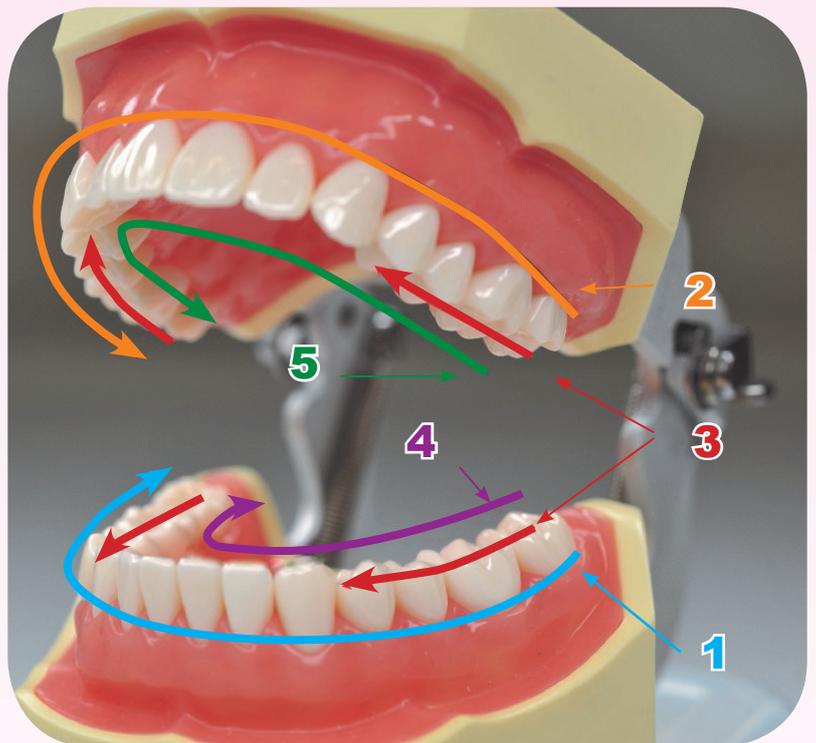
刷上下咀嚼面



刷下排牙內側面



刷上排牙內側面



## 選擇牙刷

刷頭大小應根據口腔大小來選擇，以便靈活控制牙刷。

一般成人牙刷刷頭的大小約為港幣一元的直徑 (~25mm)，刷毛必須柔軟，以免弄傷牙齦，刷毛若已變形，便應該更換。

如果智障成年人的口腔較為細小、窄長，或口肌較緊，或在清潔最後牙齒的時候容易嘔吐，可以嘗試選用一支刷頭比較小的牙刷，刷頭大小約為港幣五毫子的直徑 (~22mm) 或更小的。



### 智障成年人不能握緊牙刷

如智障成年人不能握緊牙刷，可以嘗試加粗牙刷柄，或選用一些有防滑設計的刷柄，這些簡單的設計或可改善他們刷牙的問題。



## 使用單頭牙刷清潔排列不整齊的牙齒

單頭牙刷能有效地清潔排列不整齊的牙齒，例如：



重疊牙

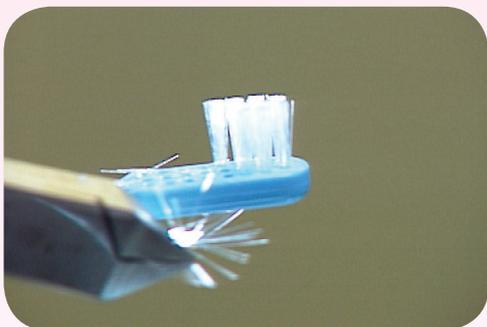


斜生的智慧齒或牙齒之間有寬闊的牙縫

單頭牙刷的刷頭比較細小，只有一束刷毛，這樣刷頭便可以清潔普通牙刷未能觸及的地方。



市面上不容易購買單頭牙刷，折衷辦法是使用改裝的兒童牙刷，這樣也可以達到使用單頭牙刷的效果。



用鉗把兒童牙刷部分刷毛拔走，改裝成單頭牙刷



### 使用方法

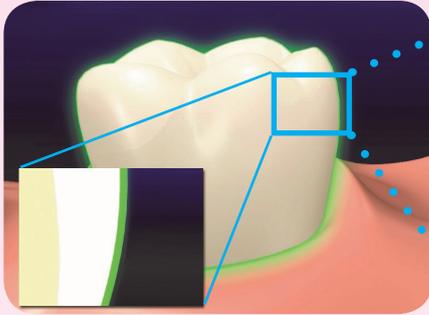
單頭牙刷的使用方法十分簡單，只要將刷毛緊貼牙齦邊緣，輕輕地移動便可以。



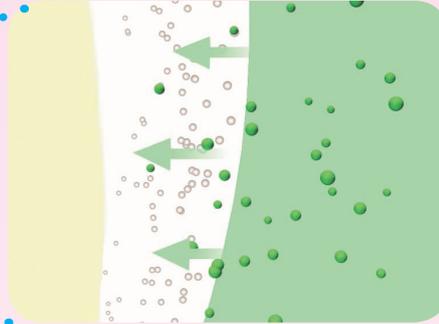
## 選用含「氟化物」用品 有助預防蛀牙

### 「氟化物」的功用

1. 初期的蛀牙並不會有痛的感覺，牙齒表面通常是完整的，憑肉眼是看不見有蛀洞的，只是牙齒表面的礦物質流失，而氟化物能加速唾液補充流失的礦物質，令初期的蛀牙得以修復。



氟化物鞏固牙齒



氟化物能加速唾液補充流失的礦物質

2. 氟化物能加強牙齒抵抗酸素侵害的能力，鞏固牙齒。
3. 氟化物能抑制牙菌膜的滋長，削弱細菌產生酸素的能力。

### 含「氟化物」牙膏

由於牙膏內的氟化物能有效預防蛀牙和鞏固牙齒，因此每天早上和睡前都要用含氟化物牙膏刷牙。

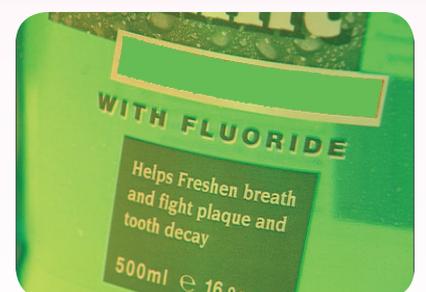
你可隨智障成年人的喜好選擇牙膏，只要牙膏內含有氟化物，便能有效防止蛀牙。牙科醫生建議每次刷牙只用一粒青豆大小牙膏便足夠。

如果他們未學懂漱口或吐出牙膏，你可以把含氟化物牙膏的分量減少，例如擠壓成一小薄片，分量約半粒青豆般，這樣可避免他們吞食過量的氟化物。



### 「氟化物」漱口水

氟化物漱口水能有助預防蛀牙，但由於這些漱口水是為特定的口腔狀況而使用，因此使用前應徵詢牙科醫生的意見。



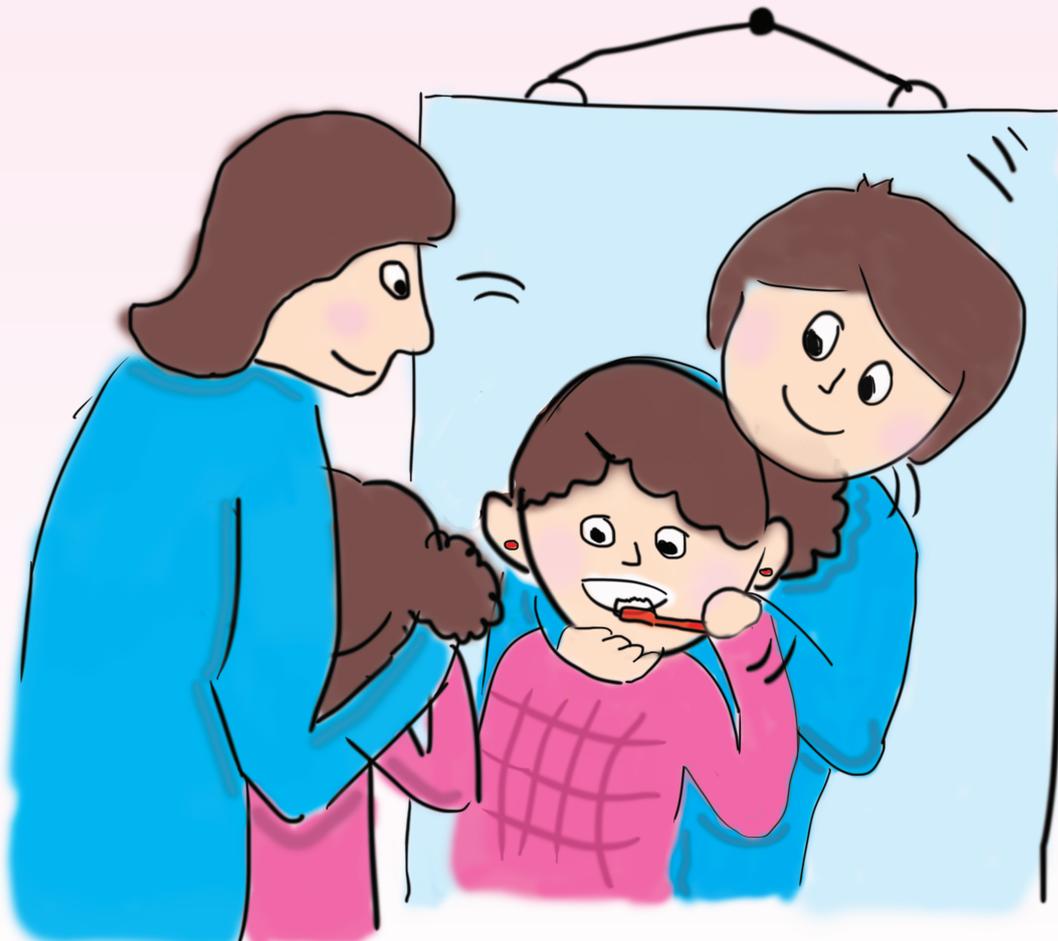
## 協助智障成年人刷牙

「獨立」和「自理」是作為照顧者的你對智障人士的期望。不過，讓智障成年人獨立刷牙前，你要確保他們能夠完全掌握刷牙的技巧。在此過程中，你可定期評估智障成年人的刷牙技巧（例如：每三個月或半年）。藉著評估結果，你可以了解智障成年人的能力，並在需要時作出適當的指導。

毫無疑問，大多數智障成年人都能夠將牙刷放進口中移動，模仿刷牙動作，但關鍵是牙刷毛能否準確地斜放在牙齦邊緣，並徹底清除牙齦邊緣的牙菌膜。有見及此，在智障成年人還未能完全掌握刷牙技巧前，你應每天替他們補刷牙齒一次，以確保他們在學習期間的牙齒仍能保持清潔，以下是你替智障成年人刷牙的要點。

### 對鏡刷牙的建議

- 替智障成年人刷牙時，你可站在他後面，你倆同時面向鏡子，請注意不要遮擋著他的視線，讓他從鏡中看到自己刷牙的情況，這樣他才能同時學習刷牙
- 當他對著鏡子刷牙時，他可從鏡中影像觀察正在發生的情況，而減低他的不安
- 你可用自己的身體和另一隻手固定他的頭部，避免他的頭部搖晃，並防止他的口水濺到你自己身上



## 刷牙次序

替智障成年人刷牙時，可依照「蒲公英護齒行動」刷牙方法的五個階段，由左邊刷向右邊，以這個固定的次序清潔牙齒，以便不同的照顧者也能以相同次序幫助同一位智障成年人。

## 握牙刷的方法

當你替智障成年人刷牙時，建議用執筆方法握著牙刷柄的末端。這樣你既可靈活轉動牙刷，又可以控制適當的力度替他們刷牙。



## 刷毛擺放在牙齦邊緣

由於牙菌膜積聚在齦溝內，因此刷牙時要把刷毛放在牙齦邊緣。為了提醒智障成年人把刷毛斜放牙齦邊緣，可記下這個刷牙口訣：

- 刷上排牙，刷毛斜向上；刷下排牙，刷毛斜向下



刷上排牙，刷毛斜向上



刷下排牙，刷毛斜向下

- 刷外側面時，刷毛向著外側牙齦邊緣；刷內側面時，刷毛向著內側牙齦邊緣



刷內側面時，刷毛向著內側牙齦邊緣

## 牙刷移動動作

刷牙時以兩顆牙齒為一組，來回移動牙刷的幅度不要太大，最少刷十下。使用這個動作來刷牙，便不會偏離需要刷到的位置。



## 刷牙時口部動作的配合

不是刷每個牙面都要張大嘴巴的，例如刷大白齒的外側面時，張大嘴巴反而會令刷毛難於放在正確的位置，因此在刷大白齒時，受照顧者應把嘴巴稍為合上，令面頰肌肉得以放鬆，刷毛便容易置於牙齦邊緣。



刷前面牙齒的外側面，上下排門牙對齊



刷大白齒的外側面時，口部半開合

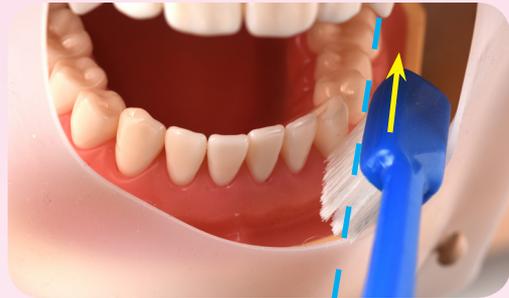


刷咀嚼面和內側面時，張開口

## 對鏡替智障成年人刷牙貼士

起初學習望著鏡子替智障成年人刷牙時，可能會感到困難，以下是對鏡刷牙的貼士：

- 替智障成年人刷牙時，充足的光線是很重要的。你應盡量在光線充足的位置替智障成年人刷牙，讓他面向光線，不要背著光，使光線能照射到他口腔內的牙齒上，同時你便可清楚看到他的牙齒
- 調校正確的刷毛和手柄方向後，才把牙刷放入口內



- 從鏡中能看到需要刷到的牙齒位置和牙齦邊緣，才把牙刷放入口內

- 若智障成年人的面部肌肉遮蓋牙齦邊緣，你可先請他張開口，用刷頭的手柄背面輕輕撥開他的臉頰肌肉，以便看見他牙齒的外側面和牙齦邊緣



- 若智障成年人的上、下嘴唇周圍的肌肉繃緊，你可先替他按摩唇部肌肉至放鬆狀態，再將牙刷放在牙齦邊緣來回地刷



- 若智障成年人咬牙刷或嘴巴不能張大，你可將牙刷由嘴角慢慢放入
- 先把牙刷放在正確的位置上，然後才移動牙刷
- 如果牙刷擺放位置不對，不要將牙刷在口內轉動來尋找適當位置，應先拿走牙刷，調校正確的位置後再重新把牙刷放回智障成年人口內
- 當看不到刷牙位置時，可請智障成年人把頭微微轉向左或右
- 若智障成年人咬牙刷，你可用一支舊牙刷放在咀嚼面充當咬牙棒讓他咬著。刷左邊牙齒時，將咬牙棒放在他的右邊，那樣便可刷到左邊的牙齒

## 清潔牙齒鄰面

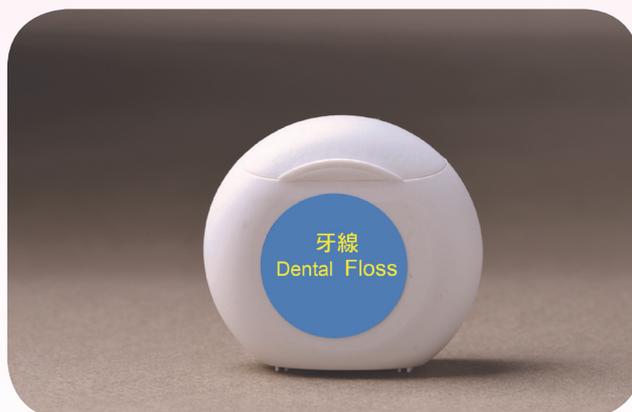
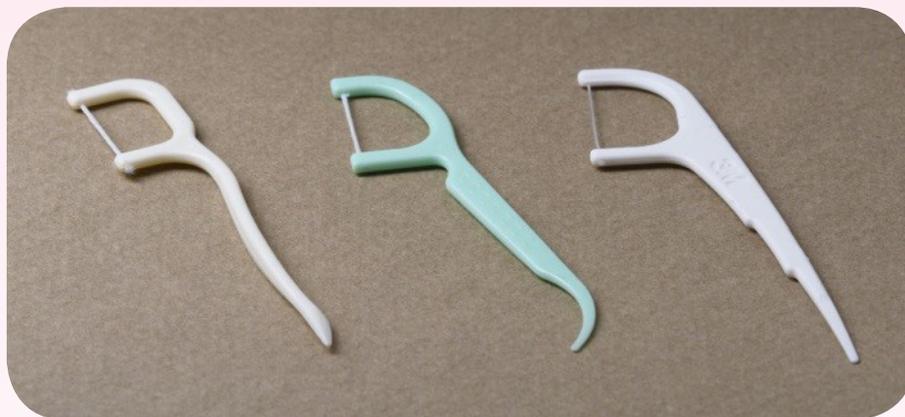
刷牙可以清潔牙齒表面，不過同時需要每天用牙線或牙縫刷徹底清除積聚於牙齒鄰面〔牙與牙之間相鄰的牙面〕的牙菌膜，才能確保牙齒和牙齦健康。



一道牙縫有兩個牙齒鄰面

### 牙線

使用牙線的技巧比較難掌握，先讓智障成年人習慣由你使用牙線替他清潔牙齒鄰面，令他逐漸熟習和掌握技巧，而牙線棒（牙線叉）是輔助工具，方便照顧者將牙線放入他的口中，清潔牙齒鄰面。



### 合適環境

使用牙線替智障成年人清潔牙齒鄰面（牙與牙之間相鄰的牙面）時，你應站立或坐在他前面，面向他，便可清楚看見他的牙齒。當清潔上排牙齒時，可把他的頭稍微仰後，讓你自己清楚看到他的上排牙齒，清潔起來就比較容易。



### 使用牙線棒操控牙線



前後移動牙線棒，慢慢地把牙線「滑」進牙縫



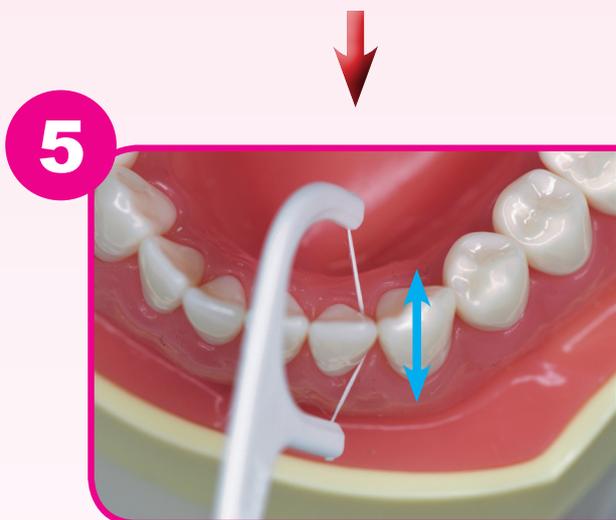
然後把牙線緊貼其中一邊牙齒鄰面



慢慢拉到牙齦溝最深的地方，輕輕上下拉動牙線，徹底清除牙齒鄰面〔牙與牙之間相鄰的牙面〕的牙菌膜



每隻牙齒都有 2 個牙齒鄰面，因此，清潔完一邊牙齒鄰面後，把牙線向牙冠方向拉至 2 個牙齒鄰面的接觸點，再把牙線緊貼另一邊牙齒鄰面



同樣慢慢拉到牙齦溝最深的地方，輕輕上下拉動牙線來清潔。重複以上步驟直至每個牙齒鄰面都清潔為止

當智障成年人能自己獨立刷牙，同時亦習慣讓你替他用牙線棒清潔牙齒鄰面時，你便可教導他如何自己使用牙線。掌握使用牙線的技巧不是一朝一夕的事，只要耐心教導他，按部就班，由最容易的步驟學起。你還要不斷重覆每個動作和步驟，使他更容易熟習和掌握。

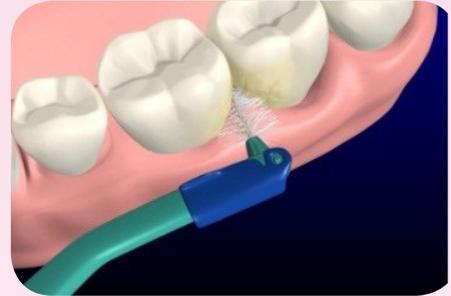
## 牙縫刷

如果牙齒與牙齒之間的縫隙較寬，可用牙縫刷代替牙線，清潔牙齒鄰面〔牙與牙之間相鄰的牙面〕。你可因應智障成年人的口腔狀況為他預備合適的工具。



### 牙縫刷的使用方法

將牙縫刷輕輕插入牙縫，緊貼牙齦邊緣，然後前後移動，清潔兩邊的牙齒鄰面。



在某些情況之下，例如：智障成年人嘴唇的周圍肌肉太繃緊，使牙縫刷未能從口腔外側面插入牙縫，此時，可嘗試將牙縫刷從口腔內側插入牙縫，但動作也是一樣，前後地移動牙縫刷。

將牙縫刷從口腔內側插入牙縫

### 使用小貼士

1. 只使用牙縫刷清潔牙縫寬闊的地方，清潔一般的牙縫應使用牙線。
2. 按照大小不同的牙縫，選擇大小和形狀適宜的牙縫刷。
3. 先用牙縫刷，再用牙刷刷牙，這樣便不會忘記，也會較容易養成每日使用牙縫刷的習慣。
4. 當清潔後面臼齒的牙縫時，可以將刷頭弄彎，使牙縫刷成 "L" 字形，或選用 "L" 字形的牙縫刷。



5. 使用牙縫刷的力度要輕，用心慢慢做，如果太用力，鐵線會很快變形，甚至折斷。

## 假牙托（活動假牙）的護理方法

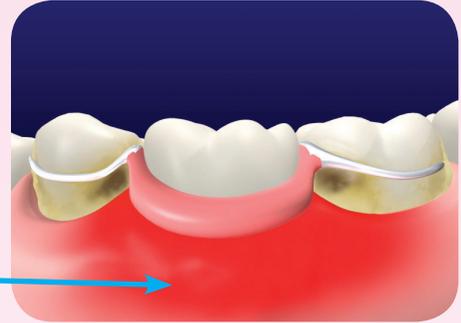
### 清潔的重要性：

- 口腔護理欠佳導致牙齒缺失情況常見，當智障成年人需要配戴假牙托時，護理假牙托及鄰近牙齒便非常重要的



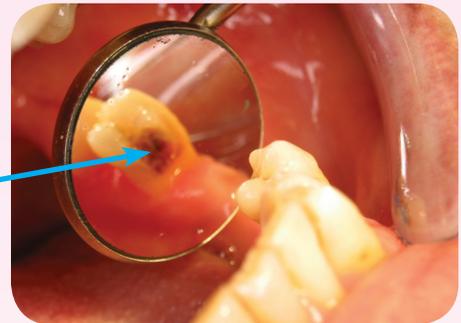
- 因為假牙托與真牙和牙齦之間的縫隙容易積藏食物渣滓和積聚牙菌膜，令鄰近的真牙容易蛀壞及患上牙周病

沒有妥善護理，引致  
牙齦紅腫發炎

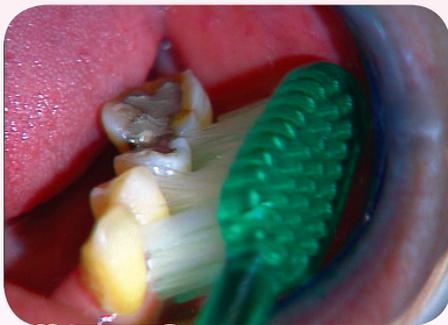


- 嚴重者，牙齒會因蛀牙而壞死，或因牙周病而鬆脫

沒有妥善護理，引致  
鄰近的牙齒蛀壞



- 清潔假牙托鄰近的牙齒，每日早晚刷牙的時候，先將假牙托脫下，然後按個別口腔情況，選用以下適當工具來清除假牙托鄰近牙齒的牙菌膜



普通牙刷



單頭牙刷



牙線



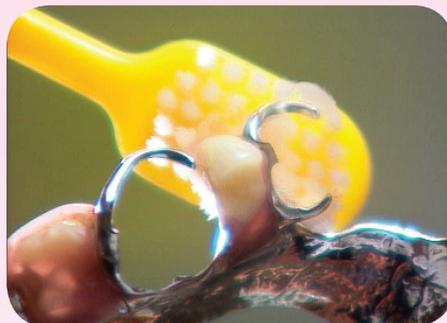
牙縫刷

## 清潔假牙托的方法

每晚需要脫下假牙托，並使用洗潔精清潔。避免使用牙膏清潔假牙托，因牙膏中的微粒粗糙，會磨損假牙托表面，讓牙菌膜更容易積聚在假牙托上。



清潔假牙托緊貼真牙和牙齦的部分



要徹底清潔金屬鈎的內側面

如果使用假牙片，也要先把假牙托洗刷乾淨，才與假牙片一併放在清水中浸泡，請緊記不要只用假牙片浸泡而不用牙刷清潔假牙托。

### 注意事項

- 睡覺時，切勿戴著假牙托
- 把脫下的假牙托清潔乾淨，然後浸在清水中，為保持濕潤，以免變形
- 盛載假牙托的器皿必須每日清洗
- 如果假牙托碎裂，應盡量檢回所有碎片，並帶同往見牙科醫生，尋求幫助

每日只需多花幾分鐘，便可以保持整潔的外觀，清新的口氣，保持牙齒健康之餘，更可以使假牙托較耐用，讓咀嚼功能得以保持。



## 每次進食後清潔口腔

如果智障成年人的口部肌肉敏感度略低，咀嚼時間較長，吞嚥後口腔剩餘大量食物，未能感覺有食物黏在面上及口腔內，建議進食後依照早晚護理口腔程序進行護理。

如情況不許可，可用濕毛巾或紗布替他們清潔口腔，緊記濕毛巾或紗布必須牢固繫於動脈鉗或牙刷上。



紗布牢固繫於動脈鉗上



使用紗布清潔口腔

## 培養良好的飲食習慣

### 飲食習慣與蛀牙的關係

糖分在日常飲食中，幾乎無處不在，除了食物及飲料所蘊含的天然糖分，包括水果中的果糖、牛奶中的乳糖和澱粉之外，還有為增進食物及飲料的味道和質感而在製作過程中添加的糖分。每次吃喝時，口腔的細菌便會分解食物中的糖分，產生酸素，令牙齒受到酸素的侵襲。



因此，你不要誤以為只要把智障成年人的牙齒刷得乾淨便足以預防蛀牙。要有效地預防蛀牙，你應從智障成年人的飲食習慣入手，替他們安排一個良好的吃喝時間表，減少正餐以外的吃喝次數，並以清水取代其他飲料，這樣便有助減低蛀牙機會。

### 飲食時間表

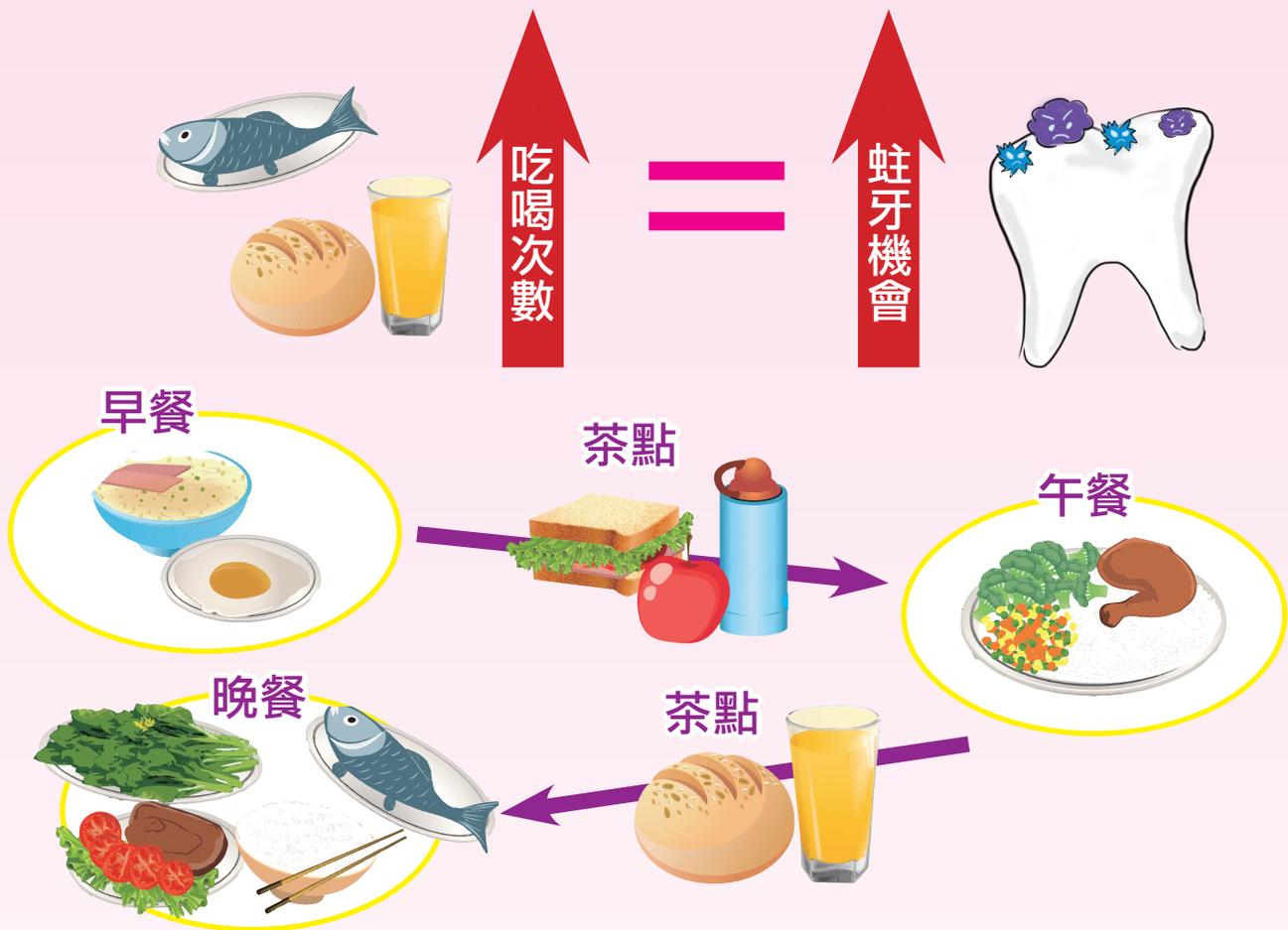
時間	食物或飲料
早上 7 時	例：早餐
早上 8 時	
早上 9 時	
早上 10 時	
早上 11 時	
中午 12 時	
下午 1 時	
下午 2 時	
下午 3 時	
下午 4 時	
下午 5 時	
下午 6 時	
晚上 7 時	
晚上 8 時	
晚上 9 時	
晚上 10 時	
晚上 11 時	
晚上 12 時	

### 良好的飲食習慣

進食早、午、晚三餐正餐，其他時間早上可吃一次茶點，下午可吃一次茶點，口渴時只喝清水。

## 改善智障成年人的飲食習慣

你應讓智障成年人在三餐時進食足夠的分量，並安排他們每天定時進食，以培養他們良好的飲食習慣。你宜限制智障成年人因貪吃而增加不必要的吃喝次數，因為即使是一小口的飲品或食物，都會增加吃喝次數，令蛀牙機會大增。不過，如果智障成年人於正餐之間覺得肚子餓，則仍可讓他進食一次茶點。



如果智障成年人愛吃零食或喝飲品，請你教導他們不要即時進食，並為他們預備零食袋或食物盒，以便收藏他們的零食和飲品，待於正餐後或茶點時才讓他們享用，以幫助他們減少吃喝次數。

若智障成年人覺得口渴，你可給他們清水解渴。

為了幫助智障成年人養成良好飲食習慣，你平時給予獎勵時，可考慮用其他物品來代替食物，例如：鼓勵他們集齊一定的分數以換取獎品等等。

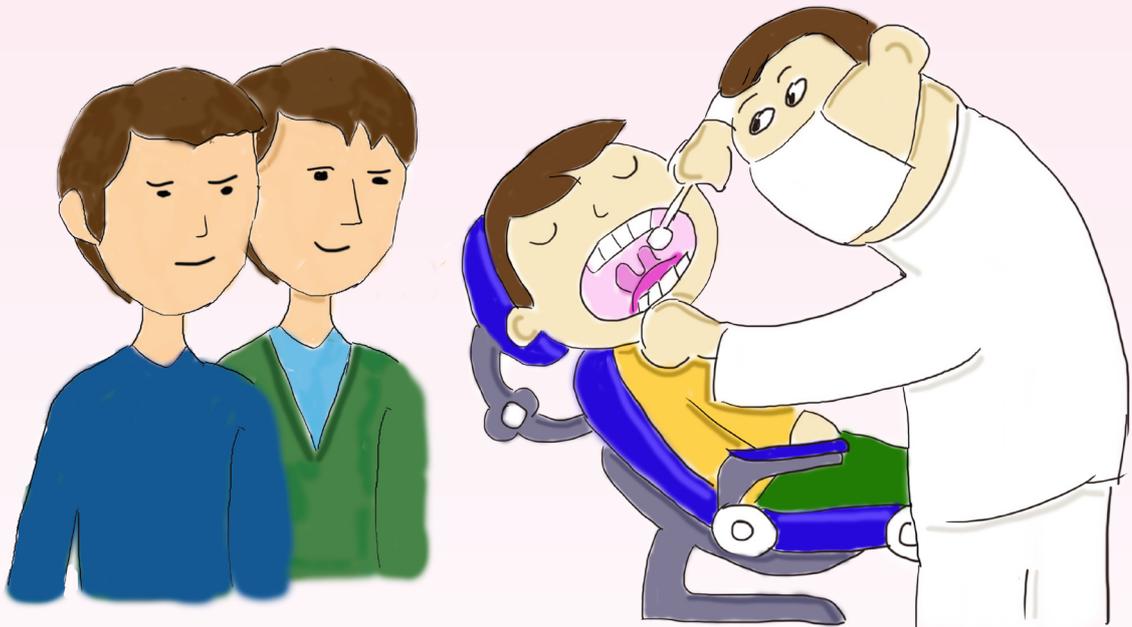
從現在開始，要改變智障成年人三餐以外的飲食習慣，以幫助他們保持口腔健康。

## 定期接受口腔檢查

為確保智障成年人牙齒健康，你應每年為他們約見牙科醫生檢查牙齒。但你經常面對智障成年人抗拒檢查牙齒的問題，每次到訪牙科診所都可能經過多方掙扎，仍不見太大成效。不過，請你不要氣餒，因為智障成年人需要經歷漫長時間，累積經驗，才能對檢查牙齒產生正面的感覺，相信最終他們必會接受口腔檢查。

### 愉快檢查經歷很重要

- 心理準備：**智障成年人害怕接受牙齒檢查和治療，通常是對牙科診所的環境、工具、醫護人員等認知不足所造成。認知不足往往令他們產生恐懼。模擬牙科診所讓他們熟悉牙齒檢查的環境，明白治療過程，模擬練習可以幫助他們日後應診「見牙科醫生」及接受牙齒治療時感到安心，合作程度將大大提高
- 正面認識：**你可教導智障成年人，讓他們對治療有正面的認識，例如：治療後牙齒能回復美觀，修復的牙齒能幫助他們享用美食等，以增強智障成年人對牙科醫生的信心。在日常生活中，切忌以補牙或拔牙作口頭警戒，以免他們抗拒接受牙科治療
- 預先安排：**你可嘗試參考親友的經驗，為智障成年人找一位對治療智障人士富經驗的牙科醫生提供治療。你可先聯絡牙科診所的職員，詢問是否要調整檢查或治療時間和如何作準備，讓牙科醫生能有效地配合智障成年人的需要

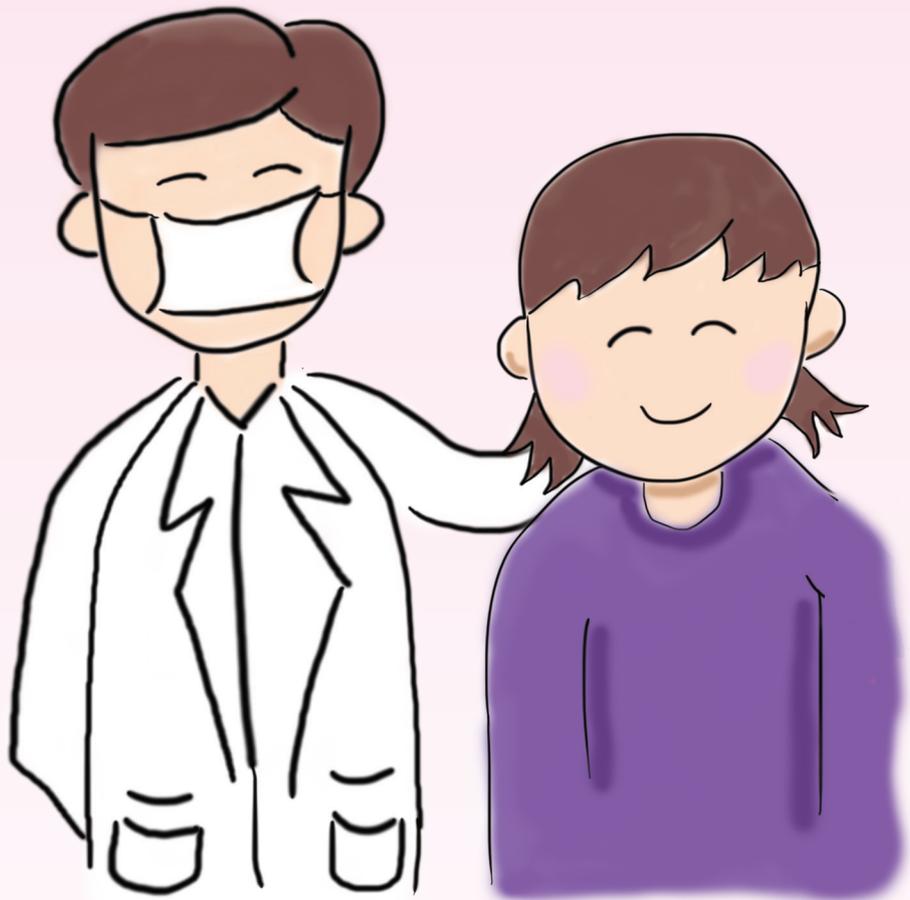
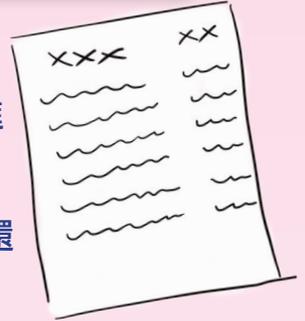


- 累積經驗：**增加智障成年人親身熟習牙科診所的環境，接觸牙科醫生的機會，可讓他們安心接受檢查或治療。例如：當你自己接受定期檢查牙齒時，可帶同智障成年人到牙科診所應診，增加他們對檢查牙齒的認識。除此之外，即使智障成年人在治療過程中未能完全合作，你也要繼續為他們安排定期檢查，鼓勵他們每次作少許的嘗試，累積愉快的經驗

## 定期檢查牙齒益處多

每年定期接受詳細的口腔檢查，讓牙科醫生：

- 記錄牙齒和口腔狀況，有助監察牙患及口腔狀況的轉變，並可跟進治療進度
- 可及早發現口腔疾病，盡早治療牙患可減少因拖延引起的疼痛，還可節省治療費用及時間
- 為智障成年人提供預防性治療，例如塗上窩溝封閉劑，塗上高濃度氟化物等
- 向你及智障成年人提供個人口腔衛生護理和口腔保健的知識，例如：正確的刷牙方法、清潔牙齒鄰面（牙與牙之間相鄰的牙面）的方法和技巧、良好飲食習慣的建議、協助戒除咬指甲及吸吮手指等不良習慣
- 與智障成年人在輕鬆的口腔檢查中建立良好的關係，日後更容易與牙科醫生合作



每年定期檢查牙齒對智障成年人尤其重要，因為他們多未能準確表達其不適，必須依賴你細微的觀察，才能從他們異常的情緒及行為中發現問題。如果待病徵明顯時才安排他們接受治療，可能會增加治療的困難程度。其實，只要每年定期檢查牙齒，及早「對症下藥」，治療過程不但輕鬆，還可給智障成年人留下愉快的印象，增加對牙科醫生的信心。

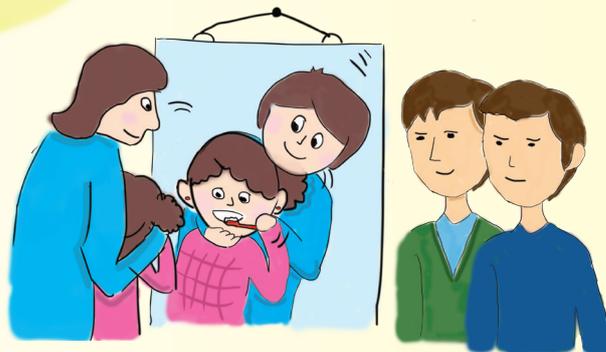
# 第四章 照顧智障成年人時，常遇到的疑難 與解決方法

## 刷牙時常遇見的問題與解決方法

### 疑難：不習慣刷牙

#### 解決方法：

- 從小培養每天早晚刷牙的習慣
- 告訴他要每天早晚清潔牙齒
- 展示清潔後的牙齒是如何乾淨和漂亮
- 讓他在旁看別人刷牙
- 多給予鼓勵



### 疑難：不願意刷牙

#### 解決方法：

- 避免在他遊玩或看電視的時間要他刷牙
- 建立每天定時刷牙的習慣
- 刷牙時，播放音樂，令他放鬆
- 投其所好，例如選用他喜愛的牙膏味道
- 移開吸引他目光的東西，讓他專注地望著鏡子刷牙
- 多給予鼓勵

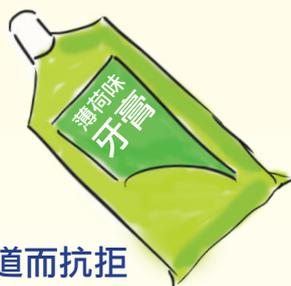




## 疑難：不接受別人替他刷牙

### 解決方法：

- 鼓勵他讓你在旁觀看他刷牙，用正面的方式，提出他需要改善的地方
  - 例如：你可以說：「我最喜歡你能自動自覺刷牙」，「你刷牙刷得不錯，讓我看吧！」，「真是刷得好，可以輕輕地來回刷」，「如果你將牙刷斜斜地放在牙齦邊緣來刷，這樣做就更加好，你不妨試試吧！」
- 欣賞及多給予鼓勵
  - 例如：你可說：「我很欣賞你用心去刷牙，讓我看你的牙齒是否乾淨」，「真是刷得不錯，只是有些地方未能清潔乾淨，你把牙刷放在這裏刷便可。」這樣，你便可找到機會幫他刷牙了。
- 檢視自己幫他刷牙的技巧有何不足，導致他感到不適
  - 例如：幫他刷牙時過於用力，那便要輕力點幫他刷牙。
- 當成功把牙刷放入他口內刷時，你便要在他完成刷牙後，幫他補刷牙齒一次，確保他的牙齒清潔乾淨



## 疑難：抗拒牙膏

### 解決方法：

- 留意他是否因牙膏的味道而抗拒
- 市面有不同味道的牙膏，讓他選擇喜歡的便可
- 選用含有氟化物成分的牙膏



## 疑難：刷牙時有嘔吐的感覺

### 解決方法：

- 先了解想嘔吐的原因
- 若牙刷放得太後，接觸到口腔較敏感的位置，便應將牙刷拉出少許再刷
- 若牙刷刷頭太大，接觸到口腔較敏感的位置，便更換一支刷頭較小的牙刷，可減低嘔吐感和有助靈活控制牙刷
- 在光線充足的環境下刷牙，有助清晰地看到最後的一顆牙齒
- 加快刷牙的速度以縮減刷牙時間
- 當他有嘔吐感覺時，可讓他休息一會才繼續刷牙
- 言語治療師的減敏治療亦有助減低噁心感覺

### 疑難：睡前不願意刷牙

#### 解決方法：

- 建議可提早在晚飯後半小時刷牙，養成習慣
- 刷牙時，播放刷牙操歌曲讓他跟着做



### 疑難：情緒不穩

#### 解決方法：

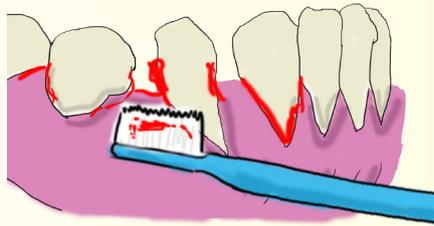
- 先了解他們情緒不穩的原因
- 當他情緒低落時，切忌強迫他刷牙，待他情緒回復平靜後，再作嘗試



### 疑難：刷牙時牙齦出血

#### 解決方法：

- 安慰他，先讓他漱口
- 向他解釋牙齦出血的原因，告訴他刷牙有時會感到少許不舒服或有出血現象，不用害怕
- 使用軟毛牙刷可減低牙刷毛觸及發炎牙齦時的不適及出血
- 減輕刷牙力度
- 按智障成年人可忍受不適的程度下，幫他清除牙齦邊緣的牙菌膜
- 如出血情況持續，請帶他往見牙科醫生



### 疑難：口腔毛病引致不願意刷牙

#### 解決方法：

- 如智障成年人突然出現情緒不穩或抗拒刷牙，你可詢問或觀察他是否有牙痛
- 留意刷牙時哪個部位感到不舒服，看看他的牙齒及周圍軟組織有沒有異樣，以致他抗拒刷牙
- 常見的牙患包括蛀牙、牙周病和冠周炎，都會令他不適，宜盡快帶他見牙科醫生，接受適當的治療
- 耐心解釋，讓他知道只有保持口腔清潔，才可快些復原
- 如發覺智障成年人在口腔內或嘴唇附近有飛滋、唇瘡或口角炎等，刷牙時應避免牙刷碰到患處，但患處附近仍要保持清潔



## 如何讓智障成年人適應牙科診所的環境

相信大部分照顧者對智障成年人抗拒接受牙齒檢查和治療都有同感。陌生感和不認識牙科工具的確帶來恐懼。有見及此，你可在家中或宿舍模擬牙科診所的設施，為智障成年人帶來感官練習，當中包括視、聽、觸、嗅、味等人體的感官，透過重覆接觸，豐富生活體驗，從而適應牙科診所的設施和常用的物品。其後，當他們真正應診時，便能對牙科醫護人員和治療程序有一份親切感。

### 模擬牙科診所

- 請依照以下的次序對智障成年人講解牙科設施和程序，每次只拿出一種用具或顯示一款設施，先讓他們清楚見到用具或設施，然後才介紹它們的名稱和用途，最後示範如何使用
- 選擇模擬用品的原則要安全和衛生
- 以下模擬物品謹供參考，機構可按智障成年人的需要來選購，為免誤傷他們，切勿選用鋒利的物品作介紹或教學用，我們建議用圖片或影像等代替
- 對智障成年人而言，模擬角色扮演使他們易於投入其中，作互動學習，將來到牙科診所應診時，便能夠依照牙科醫生指示，作出適當配合

名稱	真實版圖片	對智障成年人的講解	宿舍 / 家中模擬用品建議
保護袍 (視)		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 這些是牙科醫生變身後的保護裝束，為了不讓細菌傳染給你，他們都是很友善的。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 藍色雨衣</li> </ul>
保護眼鏡 (視、觸)			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 太陽眼鏡</li> </ul>
手套 (視、觸)			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 燒雞手套</li> </ul>
手術口罩 (視)			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 手術口罩可在藥房購買</li> </ul>

名稱	真實版圖片	對智障成年人的講解	宿舍 / 家中模擬用品建議
即棄口水肩 (視、觸)		<ul style="list-style-type: none"> <li>披上口水肩，避免弄濕衣服</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口水肩</li> </ul>
牙科手術椅及牙科手術燈 (視、觸)		<ul style="list-style-type: none"> <li>牙科手術椅有升降功能，好像機動遊戲設施，十分有趣</li> <li>牙科手術燈讓牙科醫生清楚見到你的口腔，你可戴上保護眼鏡避開刺眼的燈光</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>枱燈</li> <li>麻雀枱燈</li> <li>梳化</li> <li>安樂椅</li> <li>按摩椅</li> </ul>
檢查牙齒工具： 小鏡子 (視、觸)		<ul style="list-style-type: none"> <li>小小的鏡子放入口內，讓牙科醫生清楚見到牙齒的每一位置</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長柄膠匙</li> <li>不銹鋼匙羹</li> <li>雪條棒</li> </ul>
檢查牙齒工具： 百搭鉗子 (視、觸)		<ul style="list-style-type: none"> <li>牙科醫生的手太大了，用百搭鉗子可代替手，將棉花條或紗布放入口內抹走食物渣滓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>眉鉗</li> <li>工具鉗</li> </ul>
檢查牙齒工具： 探牙棒 (視、觸)		<ul style="list-style-type: none"> <li>牙科醫生使用探牙棒碰觸牙齒，探測牙齒是否健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長柄牙縫刷</li> <li>長柄膠匙</li> <li>雪條棒</li> </ul>
牙科工具： 吹氣槍 (視、觸、聽)		<ul style="list-style-type: none"> <li>吹氣槍好神奇的，它可吹氣在牙齒上，又可吹乾牙面，牙科醫生便可清楚見到牙齒上的問題</li> <li>還有噴水的功能，為牙齒洗澡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>玩具水槍</li> <li>清潔相機鏡頭用氣泵</li> <li>噴水壺</li> </ul>

名稱	真實版圖片	對智障成年人的講解	宿舍 / 家中模擬用品建議
<p>* 吸水管 (視、觸、聽)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>吸水管接駁在抽吸口水儀器，只要把接駁了的吸水管放入你的口內，它便可幫你吸走口水，令你檢查牙齒更覺舒服</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>榨汁機</li> <li>攪拌器</li> <li>〔使用以上用品模擬吸水聲音〕</li> <li>可彎曲飲管</li> <li>珍珠奶茶飲管</li> </ul>
<p>咬牙膠 (視、觸)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>當你張大嘴巴累了，咬牙膠可幫你撐開嘴巴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼兒咬牙膠</li> </ul>
<p>電動牙科工具 (視、觸、聽)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>這枝電動牙刷加上牙膏便可以刷走牙齦邊緣的牙菌膜，清潔後的牙齒會亮白美麗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電動牙刷</li> </ul>
<p>紗布 (視、觸)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>這些紗布或棉花條可以抹走口內的污糟物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>紗布可在藥房購買</li> </ul>
<p>棉花條 (視、觸)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>棉花條可在藥房購買</li> </ul>

### 其他教學要點：

- 智障成年人除了利用視、聽、觸感覺外，還會用嗅覺及味覺去體驗牙科程序。一些香味如檸檬酸味、薄荷味、士多啤梨味、橙味等都是生產商常會加進牙科用品中的。當智障成年人躺在牙科手術椅上，可擠些不同香味的牙膏在電動牙刷上幫他們刷牙，讓他們體驗到不同的香味和味道
- 「說明、展示、行動」(Tell-Show-Do) 是牙科醫護人員常用的技巧，學習過程中可多運用此方法。另外，給予好榜樣也是一個很好的方法，試找些合作的智障成年人作為你的助手，示範躺在牙椅上，顯示躺在牙椅上是很安全的
- 替智障成年人拍照或錄影，讓他看到自己的親身經歷，藉此多讚賞他，為下一次練習作準備

### 示範牙科診所的程序

在智障成年人面前，逐一戴上保護袍、手套、保護眼鏡，讓他們明白牙科醫生如何穿上保護裝束。

# 第五章

## 口腔護理日誌

### 清潔牙齒記錄表

服務對象姓名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

智障成年人應每天實踐口腔護理，並在照顧者持續的指導下練習。照顧者亦應定期替服務對象進行評估，以監察他們口腔護理的情況及幫助提供適當的協助。

請照顧者在下列空格中加上☑，以表示做得到，方格內填上☒表示未能做到。

刷牙技巧的運用				
刷牙時，	<input type="checkbox"/> 刷毛（斜）放在牙齦邊緣			
	<input type="checkbox"/> 以兩顆牙齒為一組，刷十下			
	<input type="checkbox"/> 力度適中			
* 如未能運用以上技巧刷牙，照顧者必須給予指導，以確保徹底清除牙齦邊緣的牙菌膜 *				
<input type="checkbox"/> 有牙齒 	刷牙階段	自理	指導下完成	照顧者幫他刷牙
	第 1 階段：下排牙外側面			
	第 2 階段：上排牙外側面			
	第 3 階段：上下排咀嚼面			
	第 4 階段：下排牙內側面			
	第 5 階段：上排牙內側面			
<input type="checkbox"/> 全口缺失牙齒	用毛巾或紗布抹口腔			
未能完成的原因	<input type="checkbox"/> 手肌無力或不能協調 <input type="checkbox"/> 不能控制舌頭		<input type="checkbox"/> 口肌太緊或不能張開口 <input type="checkbox"/> 其他原因： _____	

#### 清潔牙齒鄰面 (牙與牙之間相鄰的牙面)

- 每天使用牙線或牙縫刷
- 沒有使用的理由： \_\_\_\_\_

#### 清潔假牙托

- 能夠徹底清潔假牙托
- 假牙托藏有污垢的緣由： \_\_\_\_\_

#### 進食後清潔口腔

- 能夠清除口腔內的食物碎屑
- 口腔內留有食物碎屑的緣由： \_\_\_\_\_

## 口腔檢查記錄表

檢查日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

診所名稱：\_\_\_\_\_

服務對象姓名：\_\_\_\_\_

日常護理期間如發現以下情況，請在□加上✓號，並在( )內寫上日期：

臉部及口腔狀況	
<input type="checkbox"/> 面部腫脹 (    年    月    日 )	<input type="checkbox"/> 牙痛 (    年    月    日 )
<input type="checkbox"/> 口角潰爛 (    年    月    日 )	<input type="checkbox"/> 蛀牙 (    年    月    日 )
<input type="checkbox"/> 咀嚼困難 (    年    月    日 )	<input type="checkbox"/> 牙齒鬆動 (    年    月    日 )
<input type="checkbox"/> 口臭 (    年    月    日 )	<input type="checkbox"/> 牙齦出血 (    年    月    日 )
<input type="checkbox"/> 飛滋 (    年    月    日 )	<input type="checkbox"/> 牙齦紅腫 (    年    月    日 )
<input type="checkbox"/> 牙瘡 (    年    月    日 )	<input type="checkbox"/> 其他 ____ (    年    月    日 )

請照顧者於應診日(見牙科醫生)填寫服務對象的情況，在合適位置加上✓號

應診時表現	非常合作	合作	不合作	非常不合作	
進入牙科治療室					
坐在牙椅上					
張開口接受牙齒檢查					
接受牙齒治療(例如：補牙、洗牙、拔牙等)					
離開牙科治療室時的情緒					

如有需要，請自行複印

# 第六章

## 溫馨提示

### 日常口腔護理流程

每天早晚刷牙、清潔牙縫及假牙等對普羅大眾而言是輕而易舉的事，但對部分智障成年人則可以是費勁的事，因此，照顧者便要肩負起督導和協助的責任，為確保服務對象每天能夠在安全環境下進行自理，與此同時得到適當的協助，我們建議以下日常口腔護理流程，附帶口腔護理清單供照顧者參考：

#### (1) 早晚護理口腔

視察衛生間設施及環境安全

預備個人口腔護理用品

檢查臉部及口腔狀況  
填寫「**口腔檢查記錄表**」，並按情況往見牙科醫生作檢查

- 督導刷牙
- 協助使用牙線 / 牙縫刷
- 監督清潔假牙托（如有假牙托）
- 指導抹口腔（如全口缺失牙齒）

檢查口腔衛生  
如未能徹底清潔，照顧者則要協助完成口腔清潔程序  
定期填寫「**清潔牙齒記錄表**」

#### (2) 飯餐後的護理

每次進食後檢查口腔，是否有殘留食物碎屑  
如有需要，可依照早晚護理口腔程序進行護理  
如情況不許可，可以抹口腔將碎屑清理乾淨



鼓勵養成定期往見牙科醫生檢查牙齒、  
制定飲食時間表及建立良好飲食習慣

## 口腔護理清單

每個人的口腔狀況都不同，因此要使用的口腔護理用品及護理步驟亦有差異。況且，個人的口腔狀況亦會隨時間有所改變，無論如何，我們每天仍然要徹底清潔牙齒表面及牙齒鄰面（牙與牙之間相鄰的牙面）。請照顧者在「口腔護理清單」中，按智障成年人當前的情況，運用最適合他的口腔護理步驟，並於完成每一項目後，在方格內加上☑，並在不適用的方格內填上☒。

以下清單中還列舉了一些常見的口腔問題、處理方法及注意事項，使照顧者於督導及協助智障成年人護理口腔時，可作參考。

### (1) 早晚護理口腔

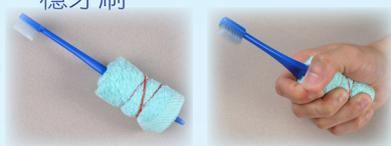
請照顧者於協助智障成年人護理口腔時，採取足夠防護措施，並於每次戴手套前、後徹底清潔雙手，以免交叉感染，即棄手套於每次使用後必須棄置。

#### 視察衛生間設施及環境安全

	環境設施要點	注意事項
	<input type="checkbox"/> 燈光充沛，可以清楚看到最後一顆牙齒 <input type="checkbox"/> 可在鏡中看到自己刷牙 <input type="checkbox"/> 洗手盆易於觸及，微微低頭便可漱口 <input type="checkbox"/> 水龍頭易於開關 <input type="checkbox"/> 如有需要，預備防滑椅子 <input type="checkbox"/> 地面保持乾爽	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 確保安全</li> </ul>

#### 預備個人口腔護理用品

	口腔護理用品	注意事項
 <p>個人用品</p>	<input type="checkbox"/> 使用自己的牙刷、牙膏及漱口杯，避免交叉感染 <input type="checkbox"/> 口腔護理用品應貼有使用者的名字 <input type="checkbox"/> 口水肩 <input type="checkbox"/> 飲用食水 <input type="checkbox"/> 使用特製牙刷	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 牙刷、牙膏、漱口杯、牙線棒等不應共用</li> </ul>
 <p>牙膏</p>	<input type="checkbox"/> 使用含氟化物成人牙膏 <input type="checkbox"/> 擠出一粒青豆般大小的牙膏 （請參照第三章 --- 選用含「氟化物」用品有助預防蛀牙）	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 成年人不應使用兒童牙膏</li> <li>· 食鹽不可作牙膏使用</li> <li>· 如對使用牙膏分量有疑問，請諮詢牙科醫生</li> </ul>

預備個人口腔護理用品		
	口腔護理用品	注意事項
 <p>牙刷</p>	<p><input type="checkbox"/> 軟毛</p> <p><input type="checkbox"/> 牙刷頭的大小約為港幣一元的直徑 (~25mm)</p>  <p><input type="checkbox"/> 為手肌乏力者特製牙刷柄：用毛巾、軟膠包裹，使之拿穩牙刷</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 使用後要用清水沖洗乾淨</li> <li>· 佈滿污垢、黴菌的牙刷必須立即更換</li> <li>· 牙刷 / 單頭牙刷要定期更換，如刷毛變形便即時更換</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 咀嚼香口膠不可代替刷牙</li> </ul>
 <p>單頭牙刷</p>	<p><input type="checkbox"/> 使用單頭牙刷清潔橫生及排列不整齊的牙齒</p> 	
<b>清潔牙齒鄰面的用具</b>		
 <p>牙線棒</p>	<p><input type="checkbox"/> 即棄型牙線棒</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 若購買即棄型牙線棒，請注意牙線的鬆緊</li> <li>· 牙簽不能清潔牙齒鄰面（牙與牙之間相鄰的牙面），不可代替牙線棒</li> </ul>
 <p>牙縫刷</p>	<p><input type="checkbox"/> 牙縫刷</p> <p><input type="checkbox"/> 按牙縫的大小，選擇形狀和大小合適的牙縫刷</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 牙縫刷適合清潔寬牙縫，如缺牙、牙齦萎縮、牙槽骨萎縮等造成的空隙</li> </ul>  <p>牙齦萎縮、牙槽骨萎縮造成的空隙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 請勿使用牙簽代替牙縫刷</li> <li>· 定期更換或者刷毛鬆脫時便要更換</li> </ul>

檢查面部及口腔狀況		
	檢查口腔外、 內狀況及解決辦法	注意事項
 <p>口角炎 (潰爛)</p>  <p>飛滋</p>  <p>牙瘡</p>  <p>牙齒鬆動、牙齦出血、蛀牙</p>	<p><b>詢問口腔狀況</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 牙痛</li> <li><input type="checkbox"/> 咀嚼困難</li> <li><input type="checkbox"/> 如有以上情況，請往見牙科醫生</li> <li><input type="checkbox"/> 仍要繼續刷牙，保持良好口腔衛生</li> </ul> <p><b>觀察臉部及口角</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 面部腫脹 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 安排往見牙科醫生，接受檢查</li> <li><input type="checkbox"/> 仍要繼續刷牙</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> 口角潰爛 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 保持口角皮膚清潔</li> <li><input type="checkbox"/> 如徵狀於兩星期內未能消除，請往見牙科醫生</li> </ul> </li> </ul> <p><b>目測口腔內部</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a 牙齦紅腫、出血</li> <li><input type="checkbox"/> b 飛滋 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 如有以上兩種情況 ( a, b )，仍要繼續刷牙，保持良好口腔衛生</li> <li><input type="checkbox"/> 如徵狀於兩星期內未能消除，請往見牙科醫生</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> c 牙齒鬆動</li> <li><input type="checkbox"/> d 蛀牙</li> <li><input type="checkbox"/> e 牙瘡 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 如有以上三種情況 ( c, d, e )，請往見牙科醫生</li> <li><input type="checkbox"/> 仍要繼續刷牙，保持良好口腔衛生</li> </ul> </li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 定期填寫「口腔檢查記錄表」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 避免牙刷碰撞到口角炎患處及飛滋部位</li> <li>· 切忌大力刷患處</li> <li>· 如患處痛楚不願意刷牙，先停一停、歇一會後繼續刷，直至完成整個刷牙步驟</li> <li>· 照顧者的關注及觀察有助牙科醫生瞭解智障成年人的口腔及面部狀況，而詳細的口腔檢查必須由牙科醫生進行</li> </ul>

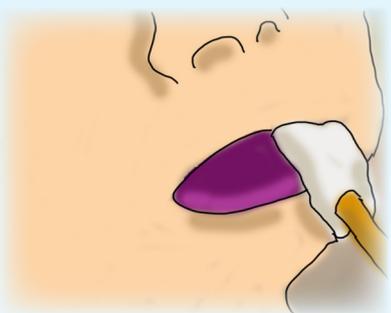
督導刷牙		
	刷牙方法及要點	注意事項
 <p>依次序刷牙</p>	<p><b>□ 「蒲公英護齒行動」刷牙方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 由一邊刷到另一邊</li> <li>□ 刷外側面、咀嚼面、內側面</li> <li>□ 刷毛斜放牙齦邊緣</li> <li>□ 兩顆牙齒一組</li> <li>□ 每組牙齒來回刷十次</li> </ul> <p>第一步：刷下排牙外側面</p> <p>第二步：刷上排牙外側面</p> <p>第三步：刷下、上咀嚼面</p> <p>第四步：刷下排牙內側面</p> <p>第五步：刷上排牙內側面</p> <p>(請參照第三章 --- 蒲公英護齒行動)刷牙方法的原則)</p> <p>□ 定期填寫「清潔牙齒記錄表」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 確保牙齦邊緣的牙菌膜徹底清除</li> </ul>

協助使用牙線 / 牙縫刷		
	清潔牙齒鄰面方法及要點	注意事項
 <p>牙縫刷</p>  <p>牙線棒</p>  <p>牙線</p>	<p>□ 使用牙縫刷</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 牙縫刷的刷毛貼近兩旁的牙齒鄰面(牙與牙之間相鄰的牙面)</li> <li>□ 輕輕力使用牙縫刷，以免鐵線變形或折斷</li> </ul> <p>□ 使用牙線棒或牙線</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 牙線慢慢「滑」進牙縫</li> <li>□ 牙線緊貼牙齒鄰面，上下拉動牙線，直至齦溝最深處</li> <li>□ 清潔兩邊的牙齒鄰面</li> </ul> <p>(請參照第三章 --- 清潔牙齒鄰面)</p> <p>□ 定期填寫「清潔牙齒記錄表」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 牙縫刷和牙縫，兩者大小要互相配合</li> <li>· 切勿用力把牙線拉進牙縫，以免傷及牙齦</li> <li>· 切勿把牙縫刷強行塞進牙縫，以免傷及牙齦</li> <li>· 牙線使用後，請勿重覆使用</li> </ul>

## 監督清潔假牙托 ( 如有假牙托 )

	清潔假牙托方法及要點	注意事項
   <p>假牙托的護理</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 每晚睡前把假牙托除下並加以清洗</li> <li><input type="checkbox"/> 用牙刷搽些洗潔精徹底清潔假牙托的每部分，最後用清水把假牙托清洗乾淨</li> <li><input type="checkbox"/> 每日清洗盛載假牙托的器皿</li> <li><input type="checkbox"/> 每次進食後，請把假牙托除下清洗</li> </ul> <p>( 請參照第三章 --- 假牙托的護理方法 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 定期填寫「清潔牙齒記錄表」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 請勿使用牙膏洗刷假牙托，以免刮花</li> <li>· 日間幫智障成年人把假牙托穩固地戴在口腔內，並確保他安全使用假牙托</li> <li>· 睡覺時，請勿戴假牙托</li> </ul>

## 指導抹口腔 ( 如全口缺失牙齒 )

	抹口腔的要點	注意事項
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 全口缺失牙齒           <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 早晚用濕毛巾或紗布抹口腔，徹底清潔牙齦和軟組織</li> <li><input type="checkbox"/> 飯餐後留有食物碎屑，用濕毛巾或紗布抹口腔，徹底清除食物渣滓</li> </ul> </li> </ul> <p>( 請參照第三章 --- 每次進食後清潔口腔 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 定期填寫「清潔牙齒記錄表」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 確保毛巾或紗布牢固地纏在鉗子或牙刷上</li> <li>· 使用過的毛巾要徹底清潔</li> <li>· 即棄紗布使用後便要棄掉</li> <li>· 耐用型鉗子於使用後必須消毒，以免交叉感染</li> </ul>

### (2) 飯餐後的護理

- 每次進食後檢查口腔，如有食物殘留，依照早晚護理口腔程序進行護理，如情況不許可，可以抹口腔將碎屑清理乾淨。

溫馨  
提示

鼓勵養成定期往見牙科醫生檢查牙齒、制定飲食時間表及建立良好飲食習慣

## 預約 / 陪同檢查牙齒

	定期檢查要點	注意事項																																																		
	<p><input type="checkbox"/> 預約檢查牙齒的日期，並在「口腔檢查記錄表」中備忘</p> <div data-bbox="609 353 997 887" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>口腔檢查記錄表</p> <p>檢查日期：_____年____月____日      診所名稱：_____</p> <p>服務對象姓名：_____</p> <p>日常護理期間如發現以下情況，請在□加上✓號，並在( )內寫上日期：</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="4">面部及口腔狀況</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/> 面部腫脹 (年 月 日)</td> <td><input type="checkbox"/> 牙痛 (年 月 日)</td> <td><input type="checkbox"/> 口臭 (年 月 日)</td> <td><input type="checkbox"/> 牙齒出血 (年 月 日)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 口內潰瘍 (年 月 日)</td> <td><input type="checkbox"/> 蛀牙 (年 月 日)</td> <td><input type="checkbox"/> 牙齦腫脹 (年 月 日)</td> <td><input type="checkbox"/> 牙齒鬆動 (年 月 日)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 咽喉炎 (年 月 日)</td> <td><input type="checkbox"/> 牙齦出血 (年 月 日)</td> <td><input type="checkbox"/> 牙痛 (年 月 日)</td> <td><input type="checkbox"/> 牙齒紅腫 (年 月 日)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 牙齦 (年 月 日)</td> <td><input type="checkbox"/> 其他 ____ (年 月 日)</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>請照顧者於應診日(見牙科醫生)填寫服務對象的情況，在合適位置加上✓號</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>應診時表現</th> <th>非常合作</th> <th>合作</th> <th>不合作</th> <th>非常不合作</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>進入牙科治療室</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>坐在牙椅上</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>張開口接受牙齒檢查</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>接受牙齒治療(例如：補牙、洗牙、拔牙等)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>離開牙科治療室時的情緒</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">如有需要，請自行推印</p> </div>	面部及口腔狀況				<input type="checkbox"/> 面部腫脹 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙痛 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 口臭 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齒出血 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 口內潰瘍 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 蛀牙 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齦腫脹 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齒鬆動 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 咽喉炎 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齦出血 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙痛 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齒紅腫 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齦 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 其他 ____ (年 月 日)			應診時表現	非常合作	合作	不合作	非常不合作	進入牙科治療室					坐在牙椅上					張開口接受牙齒檢查					接受牙齒治療(例如：補牙、洗牙、拔牙等)					離開牙科治療室時的情緒					<ul style="list-style-type: none"> <li>避免用負面字句灌輸錯誤的牙科知識或以牙科治療作警戒</li> </ul>
面部及口腔狀況																																																				
<input type="checkbox"/> 面部腫脹 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙痛 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 口臭 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齒出血 (年 月 日)																																																	
<input type="checkbox"/> 口內潰瘍 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 蛀牙 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齦腫脹 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齒鬆動 (年 月 日)																																																	
<input type="checkbox"/> 咽喉炎 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齦出血 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙痛 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 牙齒紅腫 (年 月 日)																																																	
<input type="checkbox"/> 牙齦 (年 月 日)	<input type="checkbox"/> 其他 ____ (年 月 日)																																																			
應診時表現	非常合作	合作	不合作	非常不合作																																																
進入牙科治療室																																																				
坐在牙椅上																																																				
張開口接受牙齒檢查																																																				
接受牙齒治療(例如：補牙、洗牙、拔牙等)																																																				
離開牙科治療室時的情緒																																																				
	<p><input type="checkbox"/> 應診前或治療前預先徵得監護人同意</p> <p><input type="checkbox"/> 應診前講解或模擬牙科診所程序</p> <p>(請參照第四章 --- 如何讓智障成年人適應牙科診所的環境)</p>																																																			

## 建立良好飲食習慣

	制定飲食時間表	注意事項
	<p style="text-align: center;"><b>正餐之間只吃一次茶點</b></p> <div data-bbox="609 1489 997 1780" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>早餐 7:00</p> <p style="text-align: center;">茶點 10:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p style="text-align: center;">茶點 3:30</p> <p>晚餐 6:00</p> </div> <p><input type="checkbox"/> 制定正餐(早、午、晚)進食時間</p> <p><input type="checkbox"/> 正餐之間只吃一次茶點</p> <p><input type="checkbox"/> 正餐與茶點以外時間只喝清水</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>忌頻密吃喝</li> <li>請用其他物品代替食物作獎勵</li> </ul>

## 要點重溫

### 第一部份：牙患知多少？

#### 1. 甚麼引致牙周病？(可選多項)

- (1)  缺乏維他命
- (2)  不正確的潔齒方法
- (3)  熱氣
- (4)  牙菌膜 / 細菌
- (5)  牙石積聚
- (6)  不知道

#### 2. 怎樣預防牙周病？(可選多項)

- (1)  補充維他命
- (2)  正確地刷牙
- (3)  正確地使用牙線
- (4)  用漱口水
- (5)  洗牙
- (6)  喝涼茶
- (7)  戒吃熱氣食物
- (8)  不知道

#### 3. 甚麼會引致蛀牙？(可選多項)

- (1)  進食過多糖果 / 甜食
- (2)  缺乏鈣質
- (3)  缺乏維他命
- (4)  吃酸性食物
- (5)  頻密進食 / 喝飲料
- (6)  牙菌膜 / 細菌
- (7)  不知道

#### 4. 怎樣預防蛀牙？(可選多項)

- (1)  減少進食糖果 / 甜食
- (2)  補充鈣質
- (3)  補充維他命
- (4)  進食後喝開水
- (5)  用漱口水
- (6)  避免進食酸性食物
- (7)  減少進食 / 喝飲料的次數
- (8)  不知道

#### 5. 刷牙時，牙齦出血的原因：

- (1)  進食後沒有用清水漱口
- (2)  吃太多甜食物
- (3)  牙菌膜積聚在牙齦邊緣

#### 6. 刷牙時牙齦出血，該怎麼辦？

- (1)  輕輕繼續刷出血的牙齦邊緣，徹底清除牙菌膜
- (2)  暫時不要刷到出血的位置，等牙齦自然復元
- (3)  使用鹽水漱口

## 第二部份：「蒲公英護齒行動」刷牙方法知多少？

### 1. 刷牙時，以多少顆牙齒為一組？

- (1)  2 顆
- (2)  3 顆
- (3)  4 顆

### 2. 刷外側面和內側面時，刷毛該擺放在哪裡？

(1)  牙齦



(2)  牙齦邊緣



(3)  牙面



### 3. 第一階段的次序是怎樣的？

- (1)  上排牙齒的外側面、由右邊刷至左邊
- (2)  下排牙齒的外側面、由左邊刷至右邊
- (3)  上排牙齒的咀嚼面、由左邊刷至右邊

### 4. 刷大白齒（後面的大牙）的外側面時，智障成年人面部的肌肉該如何配合？

- (1)  放鬆臉部肌肉
- (2)  張開口至最大，使臉部肌肉拉緊
- (3)  上下嘴唇合攏

### 5. 以下哪張圖片能顯示牙線是放在牙齦最低點的位置？

(1)



(2)



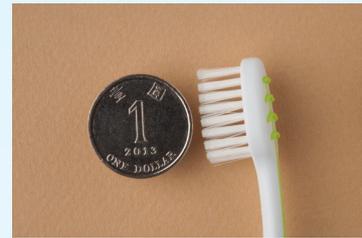
(3)



## 第三部份：如何解決刷牙疑難？

請把以下幫智障成年人刷牙時遇到的疑難與正確的解決方法用線連在一起。

- |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| 1. 幫他刷牙時，他的頭搖擺不定 ● | ● 6. 應盡量在光線充足的地方幫他刷牙，讓他面向光線，不要背光 |
| 2. 看不清楚他們的白齒 ●     | ● 7. 以他的意願或習慣為出發點，在適當的時間幫他刷牙     |
| 3. 如何選擇適合成人使用的牙刷 ● | ● 8. 刷頭不要太大和避免把牙刷放得太後            |
| 4. 他刷牙時有嘔吐的感覺 ●    | ● 9. 站在他背後，用手輕托他的下巴，用身體和手固定他的頭部  |
| 5. 他不願意刷牙 ●        | ● 10. 牙刷的刷頭不應大於一元硬幣的直徑，刷毛要柔軟     |



### 答案：

#### 第一部份

- 問題 1：2,4,5  
 問題 2：2,3,5  
 問題 3：1,5,6  
 問題 4：1,7  
 問題 5：3  
 問題 6：1

#### 第二部份

- 問題 1：1  
 問題 2：2  
 問題 3：2  
 問題 4：1  
 問題 5：2

#### 第三部份

- 1 & 9  
 2 & 6  
 3 & 10  
 4 & 8  
 5 & 7

# 附頁一

## 牙科醫學詞彙（中英對照）

中文	English
口角炎	Angular Cheilitis
口腔衛生	Oral hygiene
口罩	Mask
大白齒	Molar
小白齒	Premolar
小鏡子	Dental mirror
內側面	Inner surfaces
手套	Gloves
牙本質（象牙質）	Dentine
牙石	Calculus
牙周病	Gum Disease / Periodontal Disease
牙周袋	Periodontal pocket
牙周膜	Periodontal membrane
牙冠	Crown
牙科手術椅及牙科手術燈	Dental chair and dental light
牙科綜合治療機	Dental Unit
牙面氟化物劑	Topical fluoride
牙根	Root
牙菌膜	Dental plaque
牙釉質（琺瑯質）	Enamel
牙線	Dental floss
牙線棒	Floss holder
牙齒周圍組織	Periodontal tissue
牙齒鄰面	Adjacent tooth surfaces
牙齒磨耗	Attrition
牙齦	Gum / Gingiva
牙齦炎	Gingivitis
牙齦流血	Gum bleeding
牙齦邊緣	Gum margin
牙髓	Pulp
牙髓治療	Root Canal Therapy
牙髓壞死	Pulp Neurosis
犬齒	Canine
外側面	Outer surfaces
百搭鉗子	Tweezers

中文	English
即棄口水肩	Paper bib
吸水管 (高 / 低速排涎器)	High / Low volume suction
吹氣槍 (三合一吹氣槍)	3-in-1 syringe
乳齒	Deciduous teeth
咀嚼面	Chewing / Occlusal surfaces
門牙	Central incisor
保護眼罩	Goggles
保護袍	Gown
冠周炎	Pericoronitis
咬牙膠	Bite Block
咬合	Occlusion
恆齒	Permanent teeth
毒素	Toxin
氟化物	Fluoride
氟斑牙	Fluorosis
洗牙 (清除牙石)	Scaling
飛滋	Aphthous ulcer / Canker Sores
唇瘡	Recurrent Herpetic Labialis
紗布	Gauze
側門牙	Lateral incisor
探牙棒	Dental probe
蛀牙	Caries
普通牙刷	Manual toothbrush
智慧齒	Wisdom teeth
棉花條	Cotton roll
發炎	Inflammation
超聲波洗牙機	Ultrasonic scaler
電動牙刷	Powered toothbrush
電動牙科工具 (牙科高 / 低速手機)	Handpiece
窩溝	Pit and fissure
窩溝封閉劑	Fissure Sealant
學童牙科保健服務	School Dental Care Service
橡皮膠杯	Rubber cup
磨牙	Bruxism
膿液	Pus
膿腫 / 牙瘡	Abscess
齦溝	Sulcus

# 附頁二

## 醫學文獻參考

1. The Journal of the American Dental Association (2014). 145, 190-191,  
Doi: 10.14219/jada.2013.47
2. Topical fluoride as a cause of dental fluorosis in children Review (2010) Jan 20;(1):CD007693.  
Doi: 10.1002/14651858.CD007693  
The Cochrane Collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd.
3. Michael Connett (2012). Acute Fluoride Toxicity From Toothpaste Ingestion F.A.N.  
[Fluoride Action Network | Acute Fluoride Toxicity from Toothpaste Ingestion](#)
4. Lo, ECM; Wong, AHH (2006). Water fluoride concentration and fluorosis in Hong Kong in 1960-2001  
<http://hdl.handle.net/10722/53872>  
Citation: 84<sup>th</sup> General Session and Exhibition of the International Association for Dental Research & 1<sup>st</sup> Meeting of the Pan-Asian-Pacific Federation, Brisbane, Australia, 28 June-1 July 2006, v. 85 n. Sp B





勞工及福利局  
Labour and Welfare Bureau



衛生署口腔健康教育組出版 B073-01

牙齒俱樂部網頁: [www.toothclub.gov.hk](http://www.toothclub.gov.hk)



社會福利署  
Social Welfare Department



照顧智障成年人  
口腔健康  
實務手冊

