

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

主題：長者牙齒健康



講座內容



- 認識長者牙齒健康
- 了解各種影響牙齒健康的因素
- 如何保持牙齒健康及預防疾病方法
- 認識日常護理方法

**你想享受健康
快樂的人生？**

**擁有健康的牙齒
是很重要的！**

健康的口腔及牙齒 有什麼好處呢？

調查發現

- 電話形式訪問**532**人
- 近**5**成港人不滿意其口腔健康狀況
- 過半數港人認為口腔健康狀況會影響生活質素，顯示港人普遍對口腔護理重視程度不足。
- 超過一成受訪者每天平均刷牙少於兩次，近四成人每次刷牙少於牙醫建議的兩分鐘；近五成人從來沒有使用牙線，近七成七人從來沒有使用其他牙縫清潔產品；超過四成半人最近一年內沒有接受過牙醫檢查。

影響長者

- 生理
- 心理
- 長者負面形象
- 情緒
- 人際關係
- 生活質素

謬誤：年紀大了，牙齒便會自然脫落

事實：晚年失去牙齒並非人生自然會發生的事。若能在口腔健康習慣方面作出改善，便可保持口腔健康，預防牙齒脫落。



牙齒及口腔健康

學會好好保養它吧!

認識牙齒

- 人的一生有兩副牙齒：
乳齒和恆齒。
- 乳齒共有**20**隻，恆齒共有**32**隻。

牙齒的咬合

- 牙齒咬合是由上、下排牙齒的位置決定。
- 在正常的咬合位置，下門牙應觸及上門牙的內側面，而下門牙大約 $\frac{1}{3}$ 的外側面被上門牙覆蓋。下門牙的外側面距離上門牙的內側面大約2 至4 毫米。

牙齒的顏色

- 象牙質通常是微黃色的，由於恆齒的琺瑯質較乳齒的透明，象牙質的顏色較易透出來，令恆齒看起來比較黃。
- 年紀漸長，象牙質增厚，牙齒會變得更加黃。



牙齒的功用

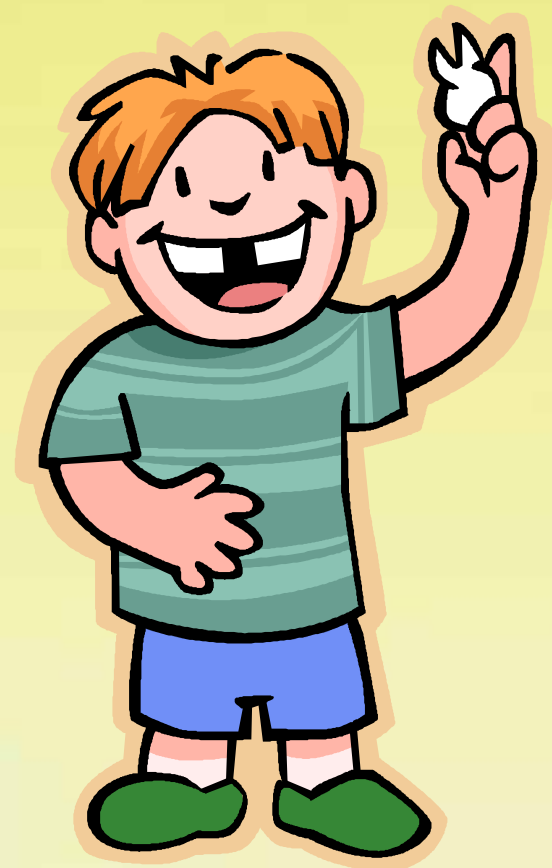
- 咀嚼食物
- 幫助發音
- 保持儀容美觀
- 為恆齒預留位置生長

長者口腔健康問題的原因

- 多年來口腔衛生不佳
- 不注重口腔健康
- 沒有刷牙習慣
- 刷牙方法不正確
- 沒有定期牙科檢查
- 疾病

香港人有蛀牙

- 2004年的調查顯示
- 10-44歲, 508人
- 60% 香港人有蛀牙
- 原因:
 - 1. 多餐
 - 2. 愛吃甜品
 - 3. 不注重牙齒健康



香港人的飲食習慣

每天進餐次數

- 53%- 4餐以上
- 47% 食餐後甜品
- 82% 食小食
- 89% 食飯後水果

大部份食物含糖份

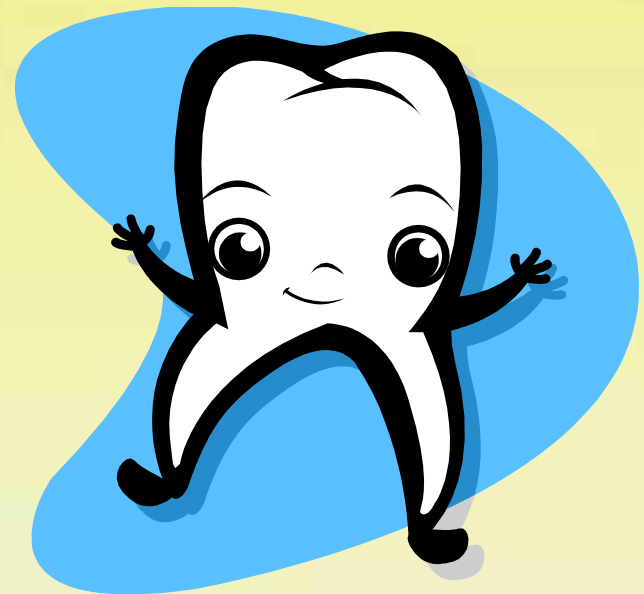
43% 會選擇甜品

大部份選擇含糖份食物:

- 早餐 (71%)
- 午餐 (55%)
- 下午茶(75%)
- 小食 (93%)
- 晚餐 (49%)

常見牙齒疾病

- 包括蛀牙和牙周病。
- 導致這兩種疾病的原兇，其實就是黏附在我們牙齒表面的牙菌膜。



蛀牙

如果牙齒清潔不當，又或因用來修補牙齒的填補物出現崩缺，牙菌膜便會積聚。



牙菌膜

- 牙菌膜是黏附在牙齒表面的細菌薄膜，它會不停地形成。

牙菌膜積聚的後果

- 牙菌膜的積聚會引致口腔疾病如蛀牙和牙周病。因此，我們要徹底把牙菌膜清除。

牙菌膜內的細菌會利用食物中的糖分產生酸素，令琺瑯質及礦物質流失，引致蛀牙。

牙菌膜主要積藏的地方

- 牙齦邊緣的齦溝
- 牙齒鄰面（牙罅）
- 固定假牙（牙橋）底部
- 活動假牙（假牙托）上
- 活動矯齒器上
- 固定矯齒器上

牙周病

- 刷牙時沒有刷乾淨牙肉邊緣上的牙菌膜，令牙菌膜積聚，牙菌膜內的細菌會分泌毒素，刺激牙肉，令牙肉發炎紅腫，造成牙周病。

牙周病與吸煙

- 吸煙者患牙周病的機會較非吸煙者高出**5**倍以上。
- 因此，要保持牙肉健康，切勿吸煙。



口氣問題

- 口腔細菌不斷增加
- 食物藏於牙縫
- 缺乏口腔衛生
- 持續或間歇性口氣問題

短片播放：蛀牙及牙周病



想擁有健康的口腔？

牙齒護理要做好

口腔健康

- 建立良好的口腔衛生習慣
- 預防口腔疾病



口腔健康

- 口腔健康是身體健康的一部份
- 幫助進食
- 促進社交

清潔牙齒要注意

- 每次進食後, 飲用清水或用清水漱口

口腔護理-基本法

- 每天餐後要清潔口腔
- 每天最少刷牙**2**次

牙刷

- 刷頭大小應與香港一元硬幣直徑差不多 (~25mm)

刷毛的質地必須柔軟及定期更換牙刷。

謬誤：刷牙時要用硬的刷毛用力地刷才能徹底清潔牙齒

事實：用硬的刷毛或大力刷均會令牙肉萎縮，導致牙腳露出來，反而會令牙菌膜更易積聚於外露的牙腳，導致蛀牙，特別是牙根(牙腳)部位。



牙膏

- 含有氟化物的牙膏
- 牙膏種類很多，大致上有以下幾種：
含氟化物牙膏、防敏感牙膏、防牙石牙膏、
防牙菌膜牙膏和美白牙膏。
- 選擇要視乎自己的需要

短片播放：刷牙



正確刷牙方法(1)



- 1 將刷毛放在牙齒與牙齦交界處，刷毛與牙齒表面呈**45** 度角，前後來回數次

刷牙的正確方法(2)



- 2 刷上下門牙內側時，將牙刷直放，由牙齦向牙冠方向刷數次
- 3 最後來回刷咀嚼面

刷牙的正確方法(3)



- 每兩至三隻牙齒為一組，輕力刷於每個牙面和牙肉邊緣，徹底清除每隻牙齒的牙菌膜。

注意

- 假若患上牙周病，由於牙肉發炎，當刷毛碰觸到紅腫出血的牙肉時會感到不適，但必須繼續保持每天刷牙的習慣，把該位置的牙菌膜徹底清除，以免牙周病惡化。



牙線

牙縫刷

定期洗牙

定期洗牙

短片播放：牙齒護理



注意飲食習慣

- **酸性食物**如檸檬茶、汽水、紅酒及帶酸性水果，均有損珐琅質，令牙齒鈣質流失致象牙質內的微細小管，受冷熱刺激而敏感、痺痛。
- 吃完酸性食物後最好別立即刷牙。



令牙齒變色

- 咖啡、紅酒、可樂或食物色素

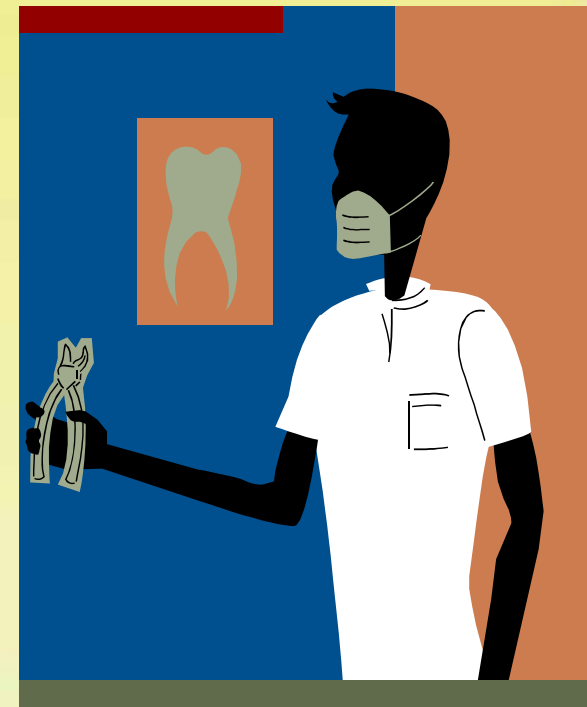
缺牙的治療方法



替補缺牙

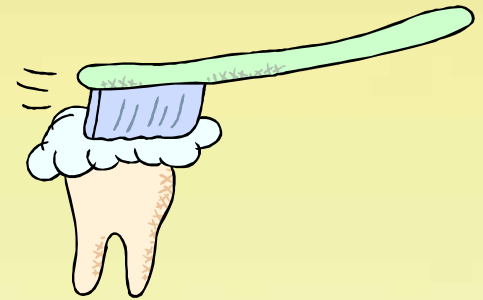
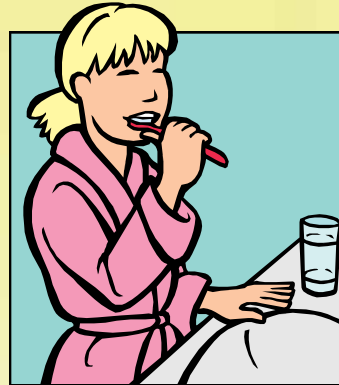
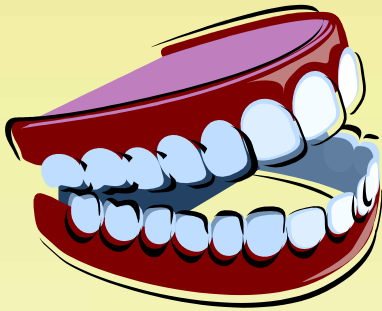
- 長者有缺牙的情況比青年及成年為多，而治療方法可以分為以下四類：

1. 活動假牙 (假牙托)
2. 植齒 (種牙)
3. 人造牙冠 (牙套)
4. 固定假牙 (牙橋)



謬誤：可以用牙膏清潔活動假牙

事實：牙膏的質地一般較為粗糙，容易令活動假牙的表面受損，令活動假牙更易藏污納垢。



假牙護理

妥善護理假牙

- 假牙分為固定假牙 (牙橋) 和活動假牙 (假牙托)。
- 不應用假牙咬過硬的食物，例如骨頭、蟹殼等。此外，亦要每天清潔假牙。

清潔活動假牙

- 每日清潔假牙（即假牙托）
- 首先在洗手盆內注入適量的水或放一塊毛巾，以免假牙托掉在洗手盆裡碎裂。
- 把活動假牙(假牙托)除下。

清潔活動假牙

- 用牙刷加小量洗潔精徹底清潔假牙托的每一部份，包括牙托的裡面、外面和金屬，然後用清水沖乾淨。

清潔活動假牙

把清潔的假牙托放於清水中浸過夜。

避免吃黏性強的食物

- 假如你是配戴矯齒器或活動假牙(假牙托)的人士，就要避免吃黏性強的食物，如香口膠、吹波膠等，以免令矯齒器或假牙難於清潔，甚至黏脫。

固定假牙

- 每次刷牙時，用牙膏將牙橋和真牙一起清潔。
- 每晚使用特效牙線清潔牙橋底部，以免牙菌膜積聚在牙橋與牙肉之間的窄縫。



假牙護理注意事項

- 避免使用牙膏清潔假牙托
- 只利用假牙片作輔助清潔。每晚應用洗潔精洗刷假牙托是必需的
- 在不需戴上假牙托時，應把它浸在清水中保持濕潤，以免變形

假牙護理注意事項

- 如果不慎令假牙托碎裂，應盡量拾回所有碎裂部分，然後帶往見牙科醫生，尋求幫助



假牙護理注意事項

- 長者在配戴新鑲配的假牙托初期可能有點不習慣，要慢慢適應。在開始戴假牙托的**6**個月內可能會感到不適，需要請牙科醫生調校假牙托。
- 每年檢查口腔，以便及早診治牙患。

短片播放：牙托護理



替補缺牙

人造牙冠 (牙套)

固定假牙 (牙橋)

植齒 (種牙)

護齒秘訣(1) 減少吃喝次數

吃喝的次數頻密，牙齒表面的牙菌膜持續產生酸素，唾液沒有足夠的時間中和過多的酸素，牙齒便容易蛀壞。

護齒秘訣(2)

培養良好的飲食習慣

- 定時進食
- 定時擦牙
- 每次進食後，
飲用清水或用清水漱口

護齒秘訣(3)

懂得選擇食物

- 合適
- 食物大小、份量

什麼食物會引致蛀牙？

- 所有食物，只要含有糖分，就能被牙齒表面的牙菌膜分解，產生酸素。酸素會侵害牙齒表層的琺瑯質，造成蛀牙。



避免吃喝高酸性的食物和飲品

- 高酸性的食物和飲品會使牙齒外層的琺瑯質受到酸素侵蝕，令象牙質外露。
- 牙齒變得十分敏感，吃喝冷熱酸甜食物或飲品時，又或者刷牙和用牙線碰觸到牙齒時都會感到一陣刺痛。

避免吃堅硬的食物

- 不要用牙齒咬堅硬的食物如骨頭、硬殼類等，避免令牙齒崩裂。配戴假牙(牙橋或假牙托)的人士，如用假牙咀嚼堅硬食物，亦會導致假牙崩裂。

護齒秘訣(4)- 不要吸煙



吸煙者患牙周病的機會比非吸煙者高出至少五倍。

吸煙會增加患口腔癌的機會

如果你已患上牙周病而仍然吸煙的話，香煙內的尼古丁會削弱口腔組織的康復能力，也會使身體抵抗力降低，令牙周病的病情變得嚴重。

護齒秘訣(5)

使用氟化物 (Fluoride)

- 食物：
例如茶葉和一些海產食物等，都含有氟化物。
- 據研究顯示，每天用含氟化物牙膏刷牙，可減低蛀牙率達**30%**或以上，證明含氟化物牙膏對預防蛀牙有重大功效。

護齒秘訣(6)

咀嚼無糖香口膠

- 咀嚼無糖香口膠有助預防蛀牙。
- 令唾液分泌增多
- 唾液可中和牙菌膜產生的酸素，令流失的礦物質得以補充，因而減少蛀牙的機會

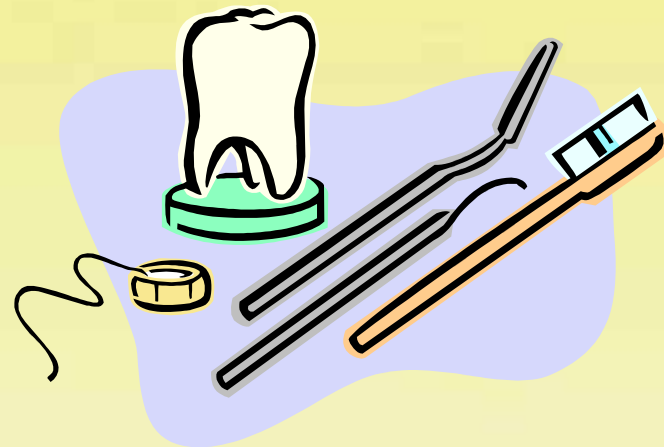
咀嚼無糖香口膠注意事項

- 選擇不含糖分的香口膠
- 不應依賴咀嚼無糖香口膠以防止蛀牙
- 最有效的預防蛀牙方法始終是早晚用含氟化物牙膏刷牙及減少吃喝次數。
- 長時間咀嚼香口膠會引致牙骹疼痛，牙骹有問題的人士未必適合。

護齒秘訣(7)

良好清潔護理習慣

- 善用口腔護理用品 如牙膏、漱口水、牙線
- 每日擦牙



護齒秘訣(8)

定期檢查牙齒

- 預防勝於治療，有助減省治療所需的費用
- 每年定期接受口腔檢查，避免嚴重的口腔問題出現。

社區資源

善用長者醫療券

- 為**70**歲或以上的長者每年提供**10**張面值**50**元的醫療券，以資助他們使用私營基層醫療服務的部分費用
- 牙醫
- 診症及治療
- 定期洗牙
- 裝佩假牙
- 口腔與牙齒檢查

香港醫藥援助會服務

- 8間屋□診所及兩部流動牙科服務車，提供牙科服務。
查詢：2776 9081

長者牙科服務

- ◆ 明愛牙科服務/2552 4215
- ◆ 香港基督教服務處診科/2731 6214
- ◆ 循道□理聯合教會楊震牙科診所亞斯理診所/2487 1833
- ◆ 仁愛堂田家炳綜合醫療中心/2443 2319
(長者求診時須出示長者卡，所有診所均須預先以電話預約。)

牙科街症服務診所及健康中心

- 服務：止痛、脫牙。
收費：免費，額滿即止。
查詢：觀塘賽馬會牙科診所/2345 4787
□生署□腔健康資訊熱□/2713 6344

