

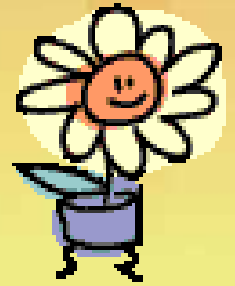
香港中文大學那打素護理學院  
流金頌培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚  
公開講座

# 主題：長者口腔健康



# 流金頌培訓計劃簡介



宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非專業老年照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。



# 流金頌培訓計劃簡介



**培訓對象**

**市民大眾**

**非專業及家庭的  
老人照顧者**

**醫護及社福界  
專業人員**

# 五個主題課程

- CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚
- CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧
- CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷
- CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧
- CTP005: 社區及院舍的老人照顧



# 講座內容



- 認識長者口腔健康
- 了解各種影響口腔健康的因素
- 如何保持口腔健康及預防疾病方法
- 認識日常護理方法

# 人口老化

- 預計65歲及以上長者將於2036年佔總人口比例達27%，人數超過200萬



**你想享受健康  
快樂的人生？**

**擁有健康的牙  
齒是很重要的！**



# 謬誤與事實





# 謬誤： 年老必然健康衰退

事實：

年齡增長並不等於健康衰退。大部分長者都認為其健康尚佳或相當好，大致無礙。

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。



# 健康的口腔及牙齒 有什麼好處呢？

# 口腔有問題，會影響長者

- 生理
- 心理
- 長者負面形象
- 情緒
- 人際關係





# 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。



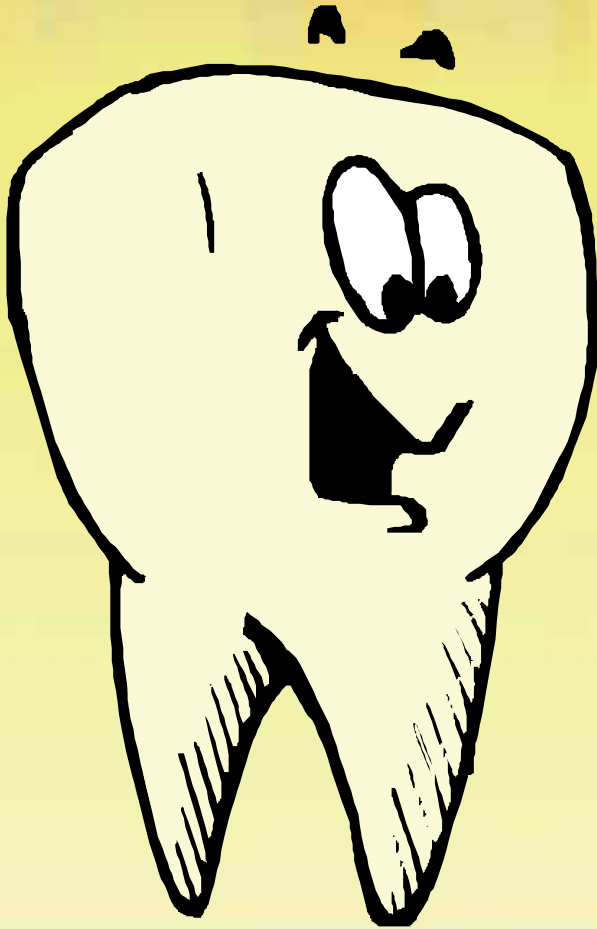
# 牙齒的結構



# 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，而下門牙大約三分之一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



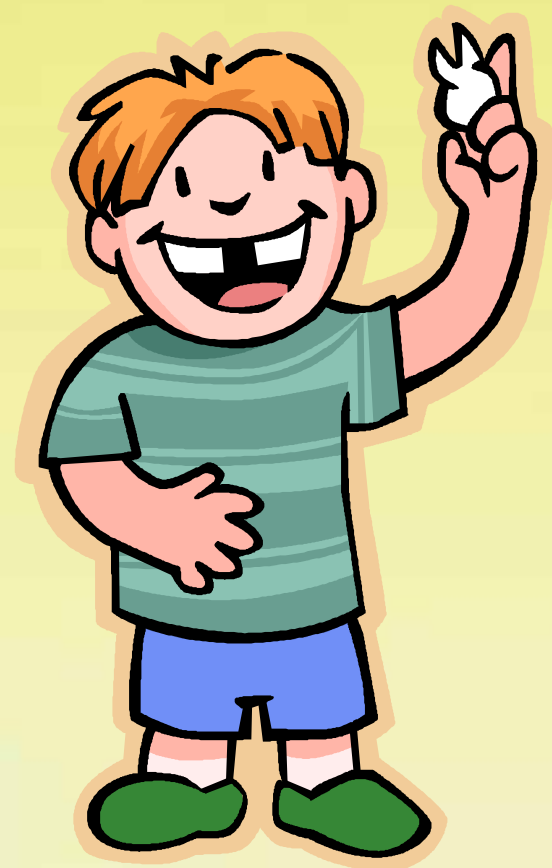
# 長者口腔健康問題的原因

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



# 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

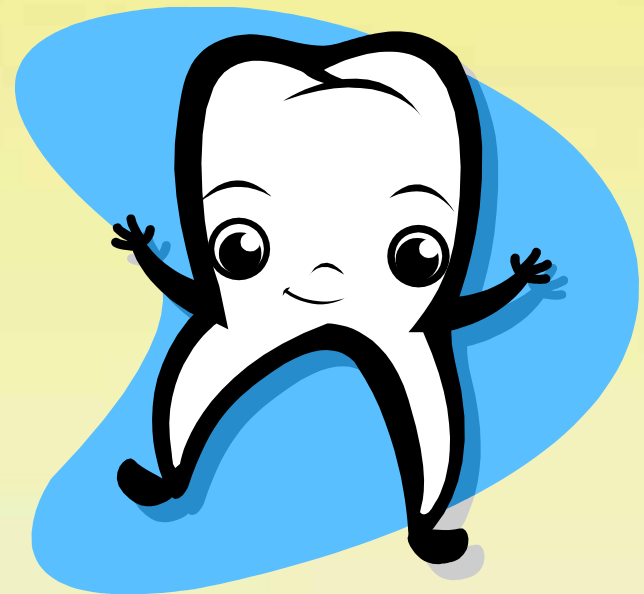
43% 會選擇甜品

## 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%)

# 常見的口腔疾病

- 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。

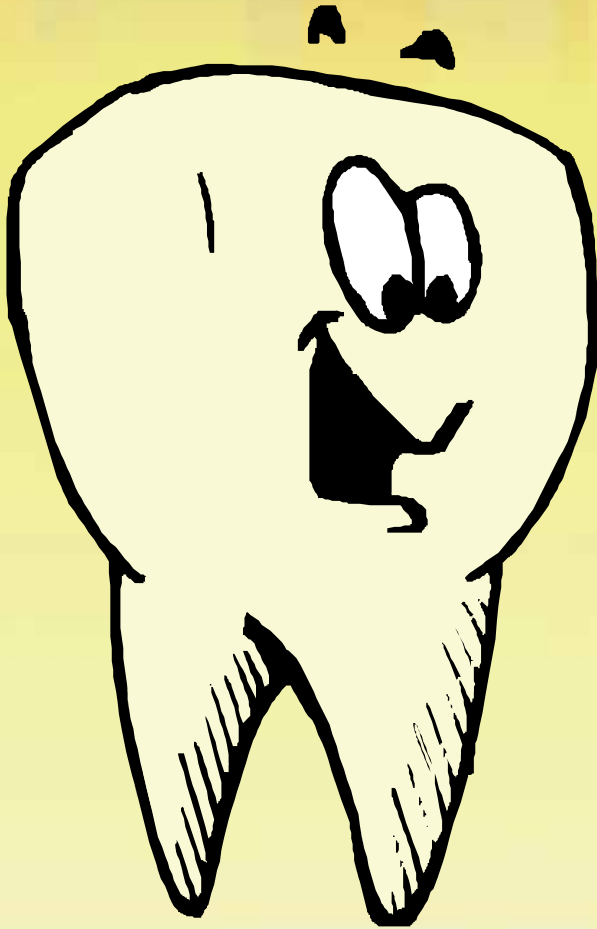
# 牙菌膜主要積藏的地方

- 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。

# 切勿吸煙



- 吸煙者患牙周病的機會較非吸煙者高出五倍以上。
- 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

# 口腔護理-基本法

- 每天餐後要清潔口腔
- 每天最少刷牙**2**次



# 清潔牙齒要注意

- 每次進食後，飲用清水或用清水漱口





# 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。

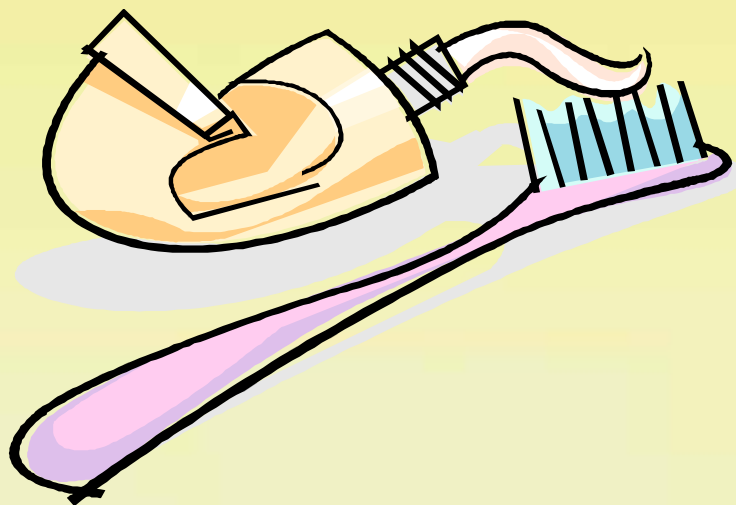
# 牙膏

- 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

# 不同類型的牙膏

# (1)含氟化物牙膏

- 牙膏內含有Sodium Fluoride (NaF), Monofluorophosphate (MFP2) 或 Stannous Fluoride (SnF<sub>2</sub>)都屬含氟化物牙膏，能有效地防止蛀牙。



# 氟化物的功能

- 適量的氟化物能**加速補充流失了的礦物質**，令初期蛀牙得以修復。
- **鞏固牙齒**，加強牙齒抵抗酸素侵害的能力。
- **抑制牙菌膜的滋長**，削弱細菌產生酸素的能力。



## (2)防敏感牙膏

這類牙膏能有助封閉牙齒外露了的象牙質(例如刷蝕的牙根)內的微細管道，減低牙齒的敏感程度



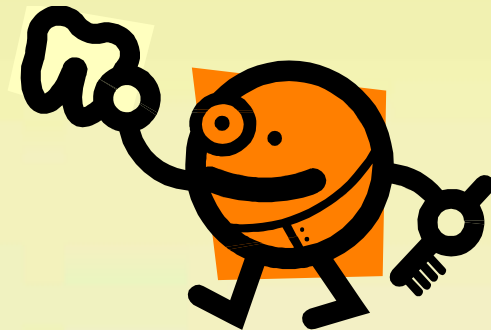
## (3)防牙石牙膏

- 這類牙膏聲稱能阻礙牙菌膜鈣化，從而減低牙石形成的速度，主要成分有 Pyrophosphate 或 Zinc Citrate。



## (4)防牙菌膜牙膏

- 這類牙膏可抑制牙菌膜積聚，削弱細菌所產生的毒素對牙周組織的刺激，減少引致牙周病的機會
- 防牙菌膜牙膏含有不同的防牙菌膜主要成分，例如Triclosan, Zinc Citrate





## (5)美白牙膏

- 這類牙膏含比較粗糙的微粒，作用是磨去牙齒表面的牙漬，從而得到漂白牙齒的效果。
- 不過長期使用這些牙膏會令牙齒表面粗糙，最終令牙漬更容易沉積在牙齒上。



**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。



# 刷牙的正確方法(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

# 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

# 短片播放：牙齒護理



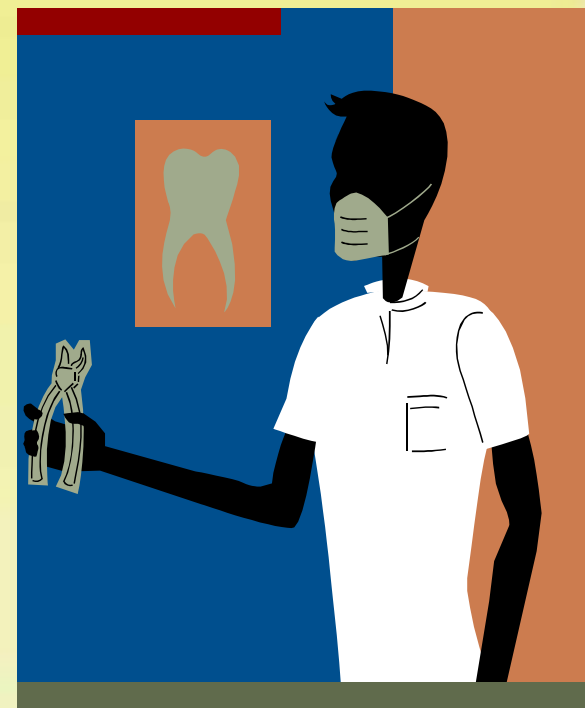
# 缺牙的治療方法



# 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：

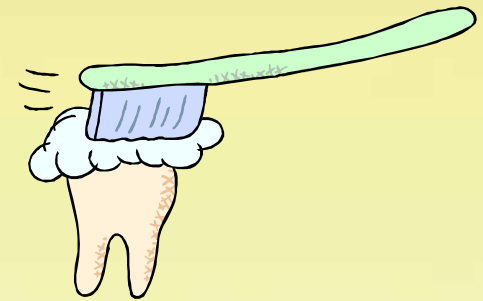
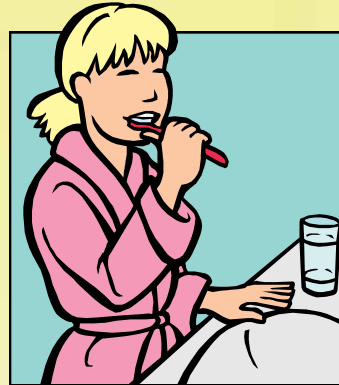
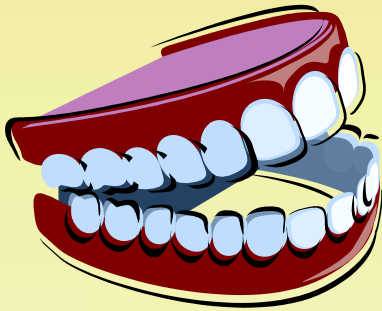
1. 活動假牙 (假牙托)
2. 植齒 (種牙)
3. 人造牙冠 (牙套)
4. 固定假牙 (牙橋)



# 活動假牙 (假牙托)

**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

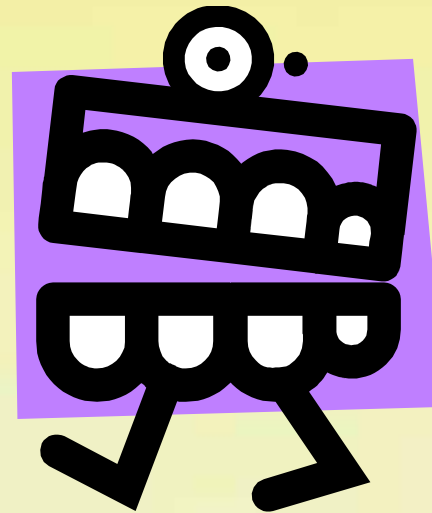


# 假牙護理注意事項

- 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。

# 牙托性口炎

- 是假牙托附近的口腔黏膜受到真菌感染而產生的炎症，通常發生在上頷位置。
- 初時會出現紅點 其後紅點擴大，有時會出現脫屑現象 受影響的部分會脹大 患者會感到痛楚



# 短片播放：牙托護理



# 替補缺牙

## 人造牙冠 (牙套)

# 替補缺牙

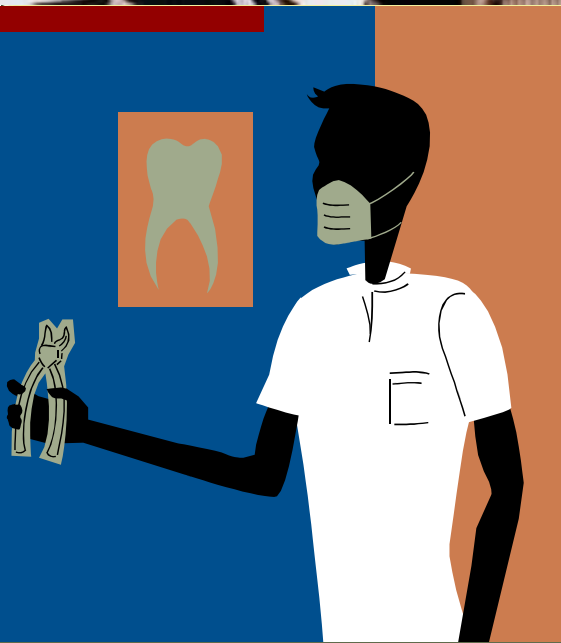
## 固定假牙 (牙橋)

# 替補缺牙

## 植齒 (種牙)

# 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。





# 護齒秘訣



# 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。



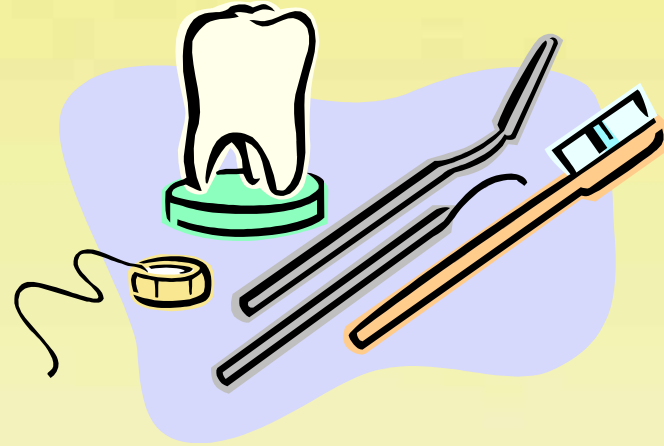
# 護齒秘訣(5)

## 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。

# 口腔護理用品

- 如牙膏、漱口水、牙線，大都加入了氟化物



# 防蛀劑

- 牙紋防蛀劑

# 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。



# 實用小貼士(1)

- 每天定時進食早、午、晚三餐，三餐的分量要足夠。
- 如果兩餐之間覺得肚子餓，可吃一次茶點。
- 如想吃零食或喝飲品，可在正餐後一次過吃掉或喝掉。
- 口渴時，只喝清水解渴。



## 實用小貼士(2)

- 為免牙齒被酸蝕，造成牙齒敏感，應減少吃喝高酸性的食物和飲品，例如酸蕎頭、話梅、檸檬、補充體力飲品、汽水、酒精飲品等。
- 為了避免牙齒崩裂，應少吃堅硬的食物，如骨頭、硬殼類等。
- 配戴假牙托人士應避免咀嚼堅硬和帶黏性的食物，以防假牙托崩裂和難以清潔。

# 定期口腔檢查

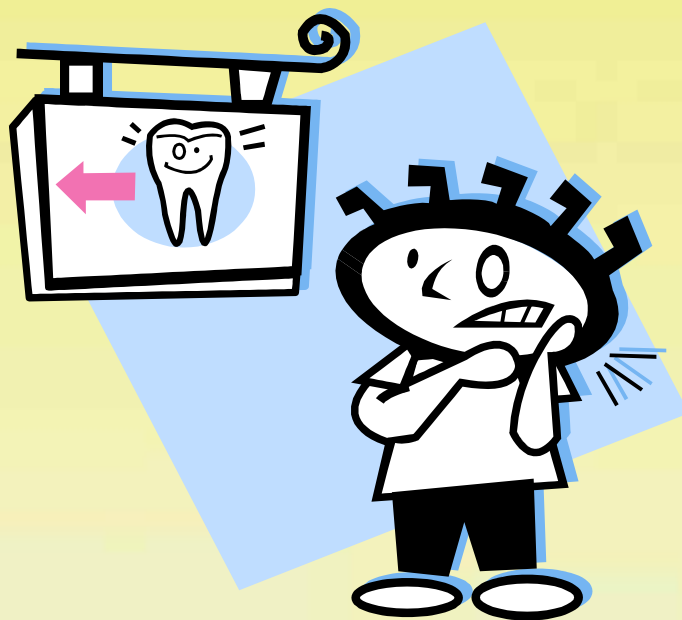


# 長者常見口腔問題

# 口腔乾燥

成因：

口水分泌減少，以致常覺口腔乾燥。



# 口腔乾燥處理方法

- 喝足夠的水分。
- 選吃較濕潤的食物如粥、瓜蓉、蒸水蛋等。
- 在食物上加上肉汁或清湯。可將較乾之小點如餅乾或麵包放入牛奶或湯中浸軟。
- 進食前先喝少量湯水來濕潤口腔，或咀嚼一些酸瓜或鮮檸檬片以刺激口水分泌。

# 磨牙

- 多數由於心理因素所致，如心理壓力或精神緊張等
- 處理：

要根治磨牙，便需找出原因。如果磨牙的情況嚴重，應盡快約見牙科醫生，他會因應需要提供合適的處理方法，或為患者配製「護牙膠托」，避免牙齒繼續受磨損。

# 磨牙預防方法

- 保持心境開朗
- 充足的睡眠
- 適量的運動



# 口瘡 (飛滋)

- 是一種復發性口瘡，是出現在口腔軟組織上的潰瘍。包括面頰、口唇和喉嚨的黏膜及舌面。
- 飛滋是不會傳染的。

# 飛滋

- 成因不明
- 可能與以下誘因關：
  - 口部創傷
  - 精神壓力 內分泌失調，例如荷爾蒙分泌不平衡 身體免疫系統失調 腸胃失調 維他命**B12**、葉酸、鐵質不足
  - 配戴不合適的假牙

# 飛滋的處理方法

- 一般會在**7至14**天內痊癒，若情況持續多過三週或經常長出飛滋，便要約見醫生作身體檢查，看看是否需要接受其他治療。



# 口角炎

- 是口角位置發炎，多發生在戴假牙或身體虛弱的人士身上。
- 由於牙齒咬合不當，令口角部分的皮膚摺疊起來，口水積聚在口角處，營造了讓葡萄球菌及真菌滋生的環境，引致口角皮膚發炎。

# 口角炎的處理方法

- 矯正咬合位置，例如調校假牙的咬合高度，令口水不再積聚在口角處 塗搽含抗生素及抗真菌藥膏
- 減少口角移動的動作，讓患處康復
- 經常保持口角乾爽

# 醫療券

- 為**70** 歲或以上的長者每年提供五張面值**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
- 政府牙科街症診所



口腔健康笑呵呵  
生活開心樂頤年



