

口腔照護須知

世界衛生組織指出口腔健康為全身健康之本，口腔健康是健康指標之一，良好的口腔照護是預防慢性疾病重要的護理措施，口腔清潔不佳的狀況下，往往會衍伸出口臭、牙周病、掉牙，甚至有吸入性肺炎、心血管疾病、嚴重者甚至死亡，因此良好的口腔清潔照護是非常重要的。

一、常見的口腔問題

牙齒脫落、口腔疼痛、口腔乾燥、口炎、牙菌斑、齲齒、牙周病。

二、保健方法及注意事項

- 1.保持口腔清潔：每天早晚刷牙，平常要使用牙線或牙間刷來刷洗牙縫，定期洗牙防止牙周炎，可以使用抗過敏牙膏。
- 2.鼓勵漱口：每天做 1~2 次閉口漱口動作，並將舌頭左右轉動，促進唾液分泌增多。
- 3.按摩牙齦：用拇指、食指按摩牙齦，每次 10 分鐘，可促進血液循環，防止牙床過早萎縮。
- 4.正確咀嚼：交替使用兩側牙齒，以免發生萎縮、負荷過重。
- 5.飯後漱口：每次進食後漱口，沖刷牙齒及舌頭兩側，可清除牙垢，增強抗酸防腐能力。
- 6.飲食護齒：蛋、水果、蔬菜、排骨湯等，含豐富的蛋白質、礦物質、維生素等；避免刺激性（酸、辛、辣）食物，以免刺激粘膜。
- 7.定期檢查：牙齒數量少的病人加上氣管插管可能造成牙齒鬆動厲害；提早牙科治療可避免牙齒脫落造成窒息或牙床挫傷。
- 8.禁食、由鼻胃管灌或胃造瘻管灌的病人仍需衛教照顧者清潔口腔，減少肺部感染。

三、口腔清潔方式

1.工具選擇：

- (1)臉盆或塑膠袋、手套、壓舌板、漱口水、空針、舌苔刷。
- (2)水杯、牙刷或海綿潔牙棒。

口腔照護須知

(3)牙科抽吸管及抽痰機。

(4)紗布或毛巾。

(5)凡士林或護唇膏。

意識不清用物準備	意識清醒用物準備
 臉盆或塑膠袋、手套、壓舌板、漱口水、空針、舌苔刷、杯子、牙膏或海綿潔牙棒、牙科抽吸管、紗布或毛巾、凡士林或護唇膏	 臉盆或塑膠袋、壓舌板、杯子、牙膏、牙刷、衛生紙、護唇膏或凡士林。

2.執行步驟：

(1)鋪毛巾於病人胸前及下頷。

(2)協助病人採床頭搖高 30 度以上的半坐臥姿勢。

(3)牙刷呈 45 度角，涵蓋牙面及牙齦，步驟：上排牙齒內、外面（由牙齦向牙冠往下刷、或每兩顆牙來回輕刷 10 下）→下排牙齒內、外面（由牙齦向牙冠往上刷、或每兩顆牙來回輕刷 10 下）→上下排牙齒咀嚼面刷洗→輕刷舌背。

a.意識清楚：(a)病人可獨自完成口腔護理；(b)衛教口腔清潔重要性。

b.意識不清楚：(a)病人頭側向執行者；(b)檢查口腔：壓舌板包裹紗布，由嘴角旁輕輕放入；(c)以牙刷或海綿潔牙棒沾清水或 0.2% Chlorhexidine gluconate 或齒博士漱口水清潔牙面；(d)依情況使用牙科抽吸管或抽痰管吸出殘留異物，抽痰壓力 40~60mmHg；(e)毛巾沾濕清水擦拭臉頰周圍；(f)預防嘴唇乾裂，視需要以凡士林或護唇膏滋潤嘴唇。

口腔照護須知



勿選擇過大的牙刷；
選擇較小及軟毛的牙



拿牙刷時比個
「讚」



除了牙齒表面，
別忘了上刷牙齦



每次刷 2~3 顆牙
齒，來回刷 15 秒



刷上門牙；牙刷與牙齒
呈 45 度，由上往下刷 10

每天至少刷牙兩次（早上起床、睡覺前）勤刷牙，減少口腔內細菌滋生造成感染。



刷下門牙；牙刷與牙齒呈
45 度，由下往上刷 10 下



上排門牙內側；牙刷
呈直立，由上往下刷
10 下



下排牙齒內側；每
次刷 2~3 顆牙齒，
來回刷 15 秒



下排門牙內側；牙刷呈
直立，由下往上刷 10 下

參考資料

- 王錦滿、吳逸如、王亭貴（2021）。巴金森病吞嚥困難的新近發展與吞嚥復健治療建議。台灣復健醫學雜誌，66(1)，1-10。https://doi.org/10.6315/TJPMR.202106_49(1).0001
- 何牧行、劉芳、張佳琪（2019）。社區中老年人口腔健康識能及其相關因素之初探。護理雜誌，66(1)，38-47。https://doi.org/10.6224/JN.201902_66(1).06。
- 邱善筠、張家豪、傅進華、陳美燕（2020）。腦中風病人之口腔健康狀態與口腔衛生行為及其影響因素。護理雜誌，67(5)，44-55。https://doi.org/10.6224/JN.202010_67(5).07。
- 莊詩盈、廖怡婷、洪淑子、蔡淑芳（2020）。降低腦中風病人口腔照護不完整率之改善專案。志為護理-慈濟護理雜誌，19(1)，78-88。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16831624-202002-202002270005-202002270005-78-88
- 劉紋妙、江青桂、胡月娟（2019）。長期照護個案與口腔健康。護理雜誌，66(1)，21-26。https://doi.org/10.6224/JN.201902_66(1).04