



口腔衛生照顧須知

2007.11 制定
2024.12 修訂

一、保持口腔清潔可以有效預防細菌在口腔內滋生。我們常說「病從口入」，口腔中的細菌不僅會引發口臭、發炎等問題，還可能影響生活品質和人際關係。良好的口腔衛生習慣不僅能預防口瘡或潰瘍，還能讓口腔感覺更舒服，幫助我們更好地享受進食的過程，保持味覺的靈敏。

二、日常自我照顧：

(一)每次進食後30分鐘內及睡前務必清潔口腔，避免細菌滋長造成蛀牙。

(二)牙刷的選擇宜使用軟毛牙刷。

(三)正確刷牙方式：牙刷與牙齦成45度角，從牙齦處向外刷每次約2-3顆牙，其順序為由內向外刷洗部位包含牙齒內面、外面、咀嚼面至少刷10-15次。

(四)每次進食後除刷牙外，可使用牙線增加牙縫間的清潔。方法如下：取30-45公分繞於左右手指上於牙縫間上下前後移動，清除殘渣，但勿過於用力以免損傷牙齦。

(五)定期 3~6 個月至牙科檢查，清洗牙結石：臥床病人大多牙齒數量少，嚴重牙周病加上曾用過氣管插管造成牙齒鬆動厲害。提早牙科治療可避免牙齒脫落造成窒息或牙床挫傷。

(六) 每日至少2次使用含0.12%-0.2%chlorhexidine漱口水進行口腔抗菌照護可以減少呼吸器相關肺炎的發生率。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。
諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康