



口腔衛生照顧須知

2007.11 制定
2020.12 修訂
2022.11 審閱

口腔衛生照顧為預防細菌在口腔內生長繁殖，常言道「病從口入」，由口腔所衍生出來的發炎、口臭等問題，均會影響病人的生活品質及人際關係，保持口腔清潔可預防或改善口瘡或潰瘍，亦可增加口腔的舒服，以維持良好的進食感及味覺。

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、每6-12個月定期至醫院檢查牙齒及洗牙。

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，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(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