

## 牙科護理

牙齒保健是您的健康的重要組成部分。好好護理牙齒和口腔，有助於您有更健康的生活。以下是一些幫助您護理牙齒和口腔的小貼士。

### 每天刷牙和使用牙線

- 每天至少刷牙兩次，每次刷牙時間至少 2 分鐘。
- 睡前一定要刷牙。食物殘渣留在牙齒間過夜對牙齒不好。
- 每天至少用牙線清潔牙齒一次，以去除牙刷無法清除的牙菌斑和牙齒間的食物殘渣。
- 刷牙時，一定要刷到牙齒的外側、內側、牙齒面和舌頭。
- 刷牙時要傾斜一定角度，並將牙刷對準牙齦線，如下圖所示。
- 如果您握持牙刷和牙線有困難，可以使用特製的牙刷和牙線架。



### 好好保養您的牙刷

- 當牙刷刷毛開始磨損時，請務必更換新牙刷，至少每 4 個月更換一次。
- 使用軟毛牙刷。中等硬度和硬質刷毛可能會傷害牙齦。
- 不要與任何人共用牙刷。
- 如果您認為其他人可能會使用您的牙刷和牙科用品，請在上面貼上姓名標籤。
- 將牙刷放在外面晾乾 - 不要放在抽屜裡。
- 如果您得了感冒或唇皸疹，就換一把新牙刷，或是把牙刷放在洗碗機的上層抽屜裡消毒清洗。

### 定期檢查

- 至少每 6 個月看一次牙醫。
- 牙醫可以幫助解決您可能沒有意識到的問題。
- 請將您患有的任何疾病或正在服用的藥物告知牙醫。
- 在手機或日曆上設定提醒，幫助您記住下次預約的時間，或請牙醫診所打電話提醒您即將到來的預約。



### 可能損害牙齒和口腔的食物

- 最好避免食用含糖量高、黏稠、酸性強的零食和含糖飲料。
- 這類食物和飲料會導致蛀牙，損害牙齒。
- 如果要吃甜食，請隨餐食用，並在餐後刷牙。

### 如果您配戴全口假牙和/或局部假牙

- 每天早晚把它們拿出來清洗。用牙刷刷一下。
- 保持清潔。食物殘留在假牙上會導致污漬或口臭。
- 避免食用容易卡在假牙下並損傷牙齦的小而脆的食物。
- 每天取下假牙時，都要刷牙齦和上顎。
- 不要戴著假牙睡覺。戴著假牙睡覺會傷害牙齦。
- 晚上不戴假牙時，請將假牙浸泡在清水或假牙清潔液中。
- 即使您沒有牙齒，也應該定期進行牙科檢查，以確保口腔健康。

### 看牙醫前的準備

- 在正式預約牙科治療前，建議您先去診所參觀一下，以便更好地適應診所環境或接受新的治療。
- 如果您有任何需要，請告知您的牙科團隊，以便我們可以幫助您更舒適地完成就診。
- 如果您的口腔或牙齒在過去發生過任何變化，或自上次就診以來發生過任何變化，請告訴您的牙醫。
- 請攜帶有關您身體或醫療需求的記錄。
- 請攜帶您的牙科保險卡和賬單資訊。

### 您應該去看牙醫的跡象

- 如果您的口腔或牙齒感到疼痛或比平常更敏感。
- 如果發現牙齦出血。
- 如果您的嘴巴感覺很乾。
- 如果您在吃東西或喝水時嘴巴疼痛。
- 如果口腔內或周圍出現新的斑點、潰瘍或腫塊。
- 如果您有口臭或口中異味，而且一直揮之不去。

### 就診期間的舒適體驗



- 與您的牙科團隊溝通您的舒適度。
- 如果需要，可以帶一件能讓您平靜下來的物品。
- 如果您去看牙醫感到緊張，可以帶一個朋友或陪同人員，坐在附近幫

您放鬆。

- 詢問牙醫，當他們檢查或清潔牙齒時，是否可以戴耳機聽音樂。
- 如果您覺得需要暫停治療，稍後再回來完成，可以要求牙醫縮短您的就診時間。
- 請攜帶太陽眼鏡，以遮擋牙科診所明亮的燈光。



健康與安全公告由發展服務部製作，旨在提醒個人、家庭和其他人注意我們社區發現的特定風險。請透過此調查提供有關此公告的反饋以及我們可以做得更好的方面：[公告調查](#)