

115 年 10 月份衛生保健教育宣導專欄 口腔衛生護理

一、 口腔護理目的

(一)保持口腔清潔，預防細菌在口腔內繁殖，防止口瘡或潰瘍發生。

(二)增加口腔的舒適及美觀。

(三)減少異味，防止口臭。

(四)按摩齒齦，促進血液循環，增加牙齒健康。

二、 每日基本潔牙 4 原則

(一)潔牙時機：落實「三餐飯後」及「睡前」確實刷牙。

(二)使用含氟牙膏：刷牙時應使用含氟牙膏 (建議氟濃度達 1,000 ppm 以上) ，增強牙齒抵抗力。

(三)貝氏刷牙法 (Bass Technique)：

- 將牙刷刷毛以 45 至 60 度角 朝向牙齦與牙齒交界處 (牙齦溝) 輕輕施力。
- 每次兩顆牙齒，在原地水平輕輕來回振動約 10 次，再轉動刷毛刷牙面。
- 涵蓋唇面、舌面及咬合面。

(四)牙線與牙間刷：牙刷僅能清潔約 60% 的牙齒表面，必須搭配牙線清潔牙縫；若牙縫較寬，可選用適當尺寸的牙間刷。

三、 定期檢查與健保補助

(一)定期洗牙：一般民眾每 6 個月享有 1 次健保補助洗牙。

(二)口腔黏膜檢查：

1.衛福部國民健康署提供 30 歲以上嚼檳榔（含戒檳）或吸菸者，每 2 年 1 次免費口腔黏膜檢查。

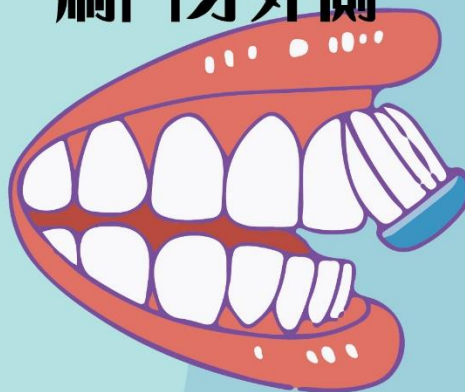
四、 遠離危險因子與飲食習慣

(一)戒除菸、酒、檳榔：嚼檳榔、吸菸、喝酒是導致口腔癌與口腔黏膜病變的主因，合併使用風險更高達常人的數十倍以上。

(二)均衡飲食與少糖：減少精緻糖類、碳酸飲料的攝取，避免口腔酸性環境助長細菌滋生。攝取充足的蛋白質、維生素與礦物質，維持牙周組織健康。

貝式刷牙法

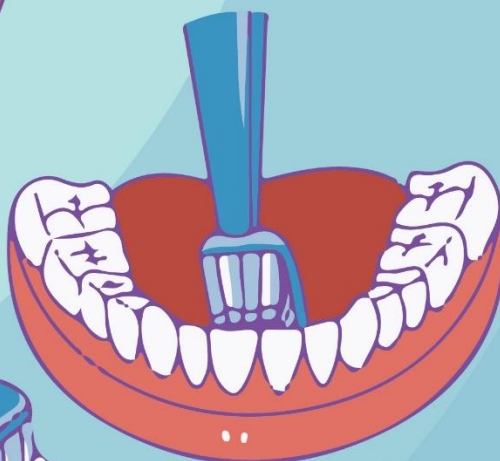
刷門牙外側



將牙刷放在牙齦與牙齒交界處
呈45度，讓刷毛進到牙齦溝。



刷牙齒內側面



刷牙齒咬合面

刷牙主要是清潔牙齒靠近牙齦處及咬合面。
刷牙時必須涵蓋一點牙齦，要刷進牙齦溝內，
對牙周健康的維護才会有比較大的幫助。



資料來源:

1. 中國醫藥大學附設醫院暨體系院所為恭醫療財團法人為恭紀念醫院護理部
2. 老人口腔衰弱評估與照護需求文獻回顧(志為護理-慈濟護理雜誌，2022)
3. 預防呼吸器相關肺炎之口腔護理(護理雜誌，2023)
4. 居家簡易口腔護理對口鼻咽癌病人口腔黏膜炎的成效-類實驗研究(護理雜誌，2022)