

# 牙齿和口腔护理

为居民、家人和照顾者提供的信息



坏牙、不妥贴的假牙或口腔溃疡会造成健康问题。

如果吃东西困难或疼痛，你可能会体重下降。

真牙、假牙、口腔、舌头、嘴唇和牙龈都可能出现问题的。

牙齿和口腔问题通常可以预防。

## 可能有牙齿或口腔问题的迹象

- 口腔、舌头、牙龈或牙齿疼痛。
- 假牙破损或不妥贴。
- 吃东西困难。
- 说话困难。
- 口干。
- 口腔中有白点、疮肿或出血。
- 口臭。

## 护理牙齿和口腔的方法

- 每天早晚两次清洁牙齿和口腔。如果你难以刷牙，工作人员能帮助你。
- 使用含氟牙膏和软毛牙刷刷真牙。
- 使用肥皂和软毛牙刷清洁假牙。牙膏会磨损假牙。
- 晚上把假牙取出，清洁以后浸在冷水里。这会让牙龈有机会放松。
- 刷舌头和牙龈，保持其清洁健康。
- 唾液能保持口腔健康。如果口干，应经常小口喝水。你也可以向工作人员询问使用人工唾液。
- 减少饮食中的糖分。
- 如果口腔疼痛、有溃疡或白点，就应该去看医生。

## 如果有以下情况，应该要求看牙医：

- 你有真牙。
- 你在咀嚼时口腔疼痛。
- 牙齿填充物掉了，或因为任何其它原因需要看牙医。
- 牙齿问题导致你避免大笑或微笑。
- 牙齿问题导致你中断吃饭。
- 牙齿问题使你难以放松。

### 共同合作

你和家人是照顾团队的重要成员。你知道什么对你来说是正常的。

如果你注意到自己的牙齿或口腔有任何问题，或吃东西困难，请告诉工作人员。不要拖延期望情况会自己好转，尽早求助总是最好的做法。

与工作人员合作会有助于你保持健康。与工作人员交谈和提问。他们需要你的帮助才能给予你最好的照顾。

### 向工作人员提出的问题

- 我清洁口腔和假牙的方法是否正确？
- 我能看牙医吗？
- 我的药物是否造成我口干？



**免责声明：**这份健康信息仅供一般用途。请咨询医生或其他健康专业人员，以确保该信息对你适用。

如需本出版物的无障碍格式版本，请发电子邮件至 [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。© 维多利亚州 Department of Health and Human Services, 2016年2月。ISBN 978-0-7311-6809-5 可在以下网站获得：<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>