

三、遵守幾個重要的“不”

- ① 不要老是神經質的用舌頭移動假牙。
- ② 不要自己動手調整假牙，只有牙醫師才能有效的調整。
- ③ 不要新舊假牙交替使用。
- ④ 不要讓假牙掉在地面。咳嗽或大笑時要注意蓋住嘴巴，以防假牙噴出或掉落。



四、怎樣清洗

1. 刷牙法

清水加上牙膏或肥皂來刷洗假牙，這是最快速而且效果不錯的方法。

a 牙刷的選擇 • 採用刷毛較長、直徑小、圓頭、硬度中等或軟毛均可。頭部最好有不同大小的設計以適合刷洗不同義齒面。

b 假牙環勾處，其內面不易清潔，可使用較小之環鉤牙刷。



c 牙膏的選擇 • 採用含有細質磨耗粉者佳。一般家庭用之牙膏質地較粗、長期使用會磨耗假牙樹脂部份。可改用清水沾肥皂來刷洗假牙，但假牙沾了肥皂水後很滑，故其下方應有盛水容器，以防假牙滑下掉落地面造成破損。



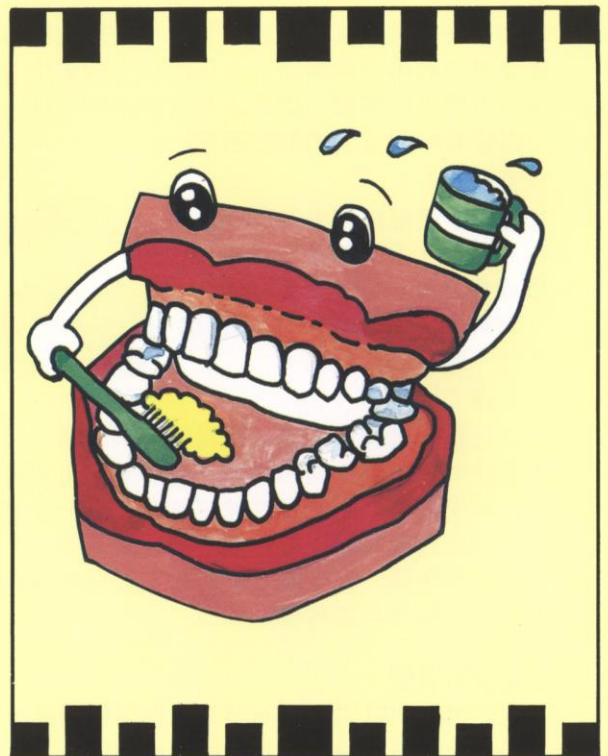
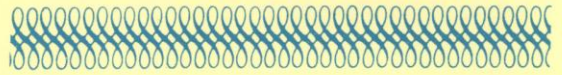
2. 化學藥劑清潔法

可輔助無法以刷牙法徹底清潔假牙之患者。買一種專門清潔假牙的潔牙粉或潔牙片，按照廠商的規定，在水裡加入定量的粉或片，將假牙泡在水中6—8小時後，取出沖洗乾淨再配戴。

五、定期檢查

患者應每半年找牙醫師檢查其假牙及口腔，因口內環境不會恆常不變。

怎麼使用 您的活動假牙



台北榮民總醫院牙科門診印製

一、現在您有一副新假牙要小心的保護它

- ① 它可以維持口腔生理的健康。
- ② 它可以幫助您咀嚼食物。
- ③ 它可以改善您的儀容。

二、正確使用是非常重要的

1. 假牙需要時間去適應

每個人對於假牙的適應能力都不一樣，有的人只要一、二個月的時間，有些人則可能需要半年甚至更長。假牙初戴患者必須面對下列問題及注意事項

a. 異物感

特別是缺牙很久未配假牙之患者，初戴假牙時會覺得口腔內塞滿東西，舌頭活動空間變小，及口水增多的情形，這是正常現象稍待時日，口內感覺神經及舌頭即能適應。

b. 發音改變

初戴假牙因假牙占去了部份唇舌之空間，可能影響舌頭更靈活運動及發音困難，需稍忍耐。最好每天朗讀報紙待一段時日後，發音必能改善。



c. 疼痛

如果只是輕微的不適應，可以試著去忍耐，只要是在可以忍耐的範圍內過一段時間自可適應。但如果無法忍耐或是磨破了牙肉，則一定要儘快和牙醫師聯絡，安排做調整千萬不要因為不舒服或疼痛，就從此不用假牙，只要稍作修磨問題應該都可以解決的。

2. 飲食習慣改變

- a 宜先咀嚼軟質的食物一至三星期以便適應。
- b 不要吃太硬的東西易造成假牙斷裂。
- c 咀嚼時，大塊食物須切成小片，用後牙嚼食。勿用前牙啃食食物以免造成假牙不穩定或斷裂。

3. 保持口腔清潔

不要將活動假牙當成固定假牙用，一裝上去就不再取下來。

a 每餐後睡前一定要將假牙取出清洗，鄰接假牙之真牙也同時要注意清潔，此處最容易形成蛀牙。

b 污垢最初的形成往往由於您的疏忽，先是一層接近無色的薄膜沈積於假牙上，日久之後變硬而難以刷洗之，如能每天清洗假牙就可免此種困擾。

c 像真牙一樣，食物殘渣亦會留在假牙縫，如果這些不被除掉它們便會腐爛而引起臭味，口臭及口腔疾病於是發生。



4. 軟組織需要休息

在假牙下方的軟組織直接承受咬合所施與之力，因此會影響到正常的血液循環，為避免產生紅腫甚至潰瘍，因此每天至少取下假牙6-8小時。

a. 取下假牙

至於何時取出假牙，主要還是看每個人的習慣而定，一般的習慣以睡覺時取出來比較多。取出後將假牙放在有水的容器內，可以避免因乾燥而變形。



b. 按摩

- ❖ 用軟毛牙刷輕刷缺牙區
- ❖ 用濕布巾按摩缺牙區
- ❖ 或是咀嚼不含糖的口香糖，達到按摩之效果