活動假牙的自我照顧
（Self-Care for Removable Dentures ）

一、活動假牙的功能：

(一)維持口腔生理健康

(二)幫助咀嚼食物

(三)改善外觀

(四)改進說話發音。

二、初戴假牙者常見不適的情形：

(一)異物感：覺得舌頭活動空間變小及口水增多，特別是缺牙很久未配戴假牙，需一段時日才能適應。

（二）發音改變：初戴假牙影響舌頭靈活發音，可以每天朗讀報紙改善，通常一個月左右就可適應。

（三）疼痛：活動假牙引起疼痛的原因很多，可能會發生在支柱牙或軟組織，須根據臨床檢查結果給予適當治療，疼痛才會消除，故有疼痛不適要儘快和牙醫師聯絡安排調整，千萬不要自已動手調整。假牙需要時間去適應，每個人適應能力不一樣，可能需要數個月或更久。

三、配戴活動假牙注意事項：

(一) 改變飲食習慣：

1.開始配戴活動假牙一至三星期內宜先進食軟質食物讓軟組織適應。

2.大塊食物必須切成小片，用後牙兩邊平均慢慢嚼食，不可咀嚼過硬食物如蘋果、芭樂。

3.勿用前牙啃食食物，以免造成假牙不穩定或斷裂。

（二）保持口腔清潔：進食後、睡前一定要將假牙取出清洗。

（三）軟組織需要休息

1.每天至少取下假牙 6—8 小時，睡覺時取出不可配戴。

2.可利用軟毛牙刷輕刷缺牙區或使用紗布清潔。

（四）勿用舌頭移動假牙，以免造成假牙掉落地面造成樹脂斷裂。

（五）請勿自己動手調整假牙，否則易造成假牙變形

（六）盡快適應新假牙，勿新舊假牙交替使用。

（七）咳嗽、大笑、打噴嚏、打哈欠時要注意蓋住嘴巴，以防假牙噴出或掉落地面。

製作單位：臺北榮總口腔醫學部
更新日期：115.08.15

（八）假牙不用時須置放在裝冷水的固定容器內，避免因乾燥而變形或不慎遺失。

四、怎樣清洗假牙：

（一）勿使用牙膏清潔假牙：

可能因牙膏研磨顆粒刮傷假牙，應仔細以軟毛牙刷沾清水刷洗假牙內外側，下方應有盛水容器接著，以防摔落地面造成斷裂。

（二）假牙專用清潔錠：浸泡可以輔助清潔假牙，依產品說明方法使用。

五、定期檢查：應半年找牙醫師檢查假牙及口腔狀況。

參考資料

1. Adenuga-Taiwo, O. A., Onigbinde, O. O., Salami, O. S., Olanipekun, B. O., Awotile, A. O., & Sorunke, M. E. (2025). Evaluation of Denture care and Denture hygiene habits of patients using removable partial denture seen in a Tertiary dental centre, Ikeja, Lagos State Nigeria. International Journal of Science and Research Archive, 14(3), 766–775. https://doi.org/10.30574/ijsra.2025.14.3.0706

2. Mylonas, P., Milward, P., & McAndrew, R. (2022). Denture cleanliness and hygiene: an overview. *British Dental Journal*, *233*(1), 20–26. https://doi.org/10.1038/s41415-022-4397-1

PDF.下載.列印

製作單位：臺北榮總口腔醫學部
更新日期：115.08.15