

如何實施口腔保健

一、平時的自我照顧

1. 每日以手電筒和壓舌板，面對鏡子做口腔自我檢查。
2. 儘量選擇軟毛牙刷，避免用力刷牙造成口腔破損。
3. 每日早晚及進食後，一定要清潔口腔。

二、破損時的自我照顧

1. 進食前，口含碎冰塊可減輕疼痛情形，可依醫囑使用止痛劑或局部麻醉劑。
2. 進食後，立即清潔口腔，可使用冷開水加食鹽(1000cc 開水加 9 公克食鹽)，或依醫囑使用漱口水漱口，避免使用含有酒精成份的漱口水。

三、飲食選擇

1. 避免攝取刺激性食物，如：煙、酒、辛辣、油炸、過酸及含香料的食品。
2. 避免粗糙太乾或過熱的食物。
3. 採均衡飲食，尤其是攝取足夠的蛋白質與維生素 C。
4. 多攝取水份，若無限制每日可攝取 3000cc。
5. 可進食冰冷的食物，以減輕口腔傷口的疼痛不適。