

有特殊需求者的口腔健康

本概况介绍旨在帮助有特殊需求者和自我照顾能力较弱者的照顾者制定和维护完整的口腔保健计划。

保持良好口腔健康的最重要因素是饮食、获得氟化物和日常口腔卫生。

保持健康饮食

为了保护口腔健康，饮食要均衡，多吃水果和蔬菜。多吃乳制品，因为它们含有牙齿健康所必需的钙。

尽量少吃含糖零食。每次吃了含糖或淀粉的食物，攻击牙齿的细菌就会立即被激活。限制零食的数量可以减少此类攻击的次数。吃完零食后喝一杯自来水。

避免饮用含糖量高、酸度高的软饮料、运动饮料、能量饮料和果汁。如果您喝了这类饮料，请在喝完后再喝一杯自来水。

氟化物

氟化物能强化牙齿珐琅质，使牙齿更耐腐蚀。多喝自来水，每天使用两次含氟牙膏。

如果您是蛀牙高危人群，牙科医生可能会建议您使用含氟漱口水、高剂量含氟牙膏或凝胶等产品。

保持良好的口腔卫生

良好口腔卫生的主要目的是尽可能多地清除牙齿上的牙菌斑。这通常通过定期刷牙和使用牙线来实现。然而，对于有特殊需求的人来说，刷牙和使用牙线可能会很困难。以下是为照顾者提供的提示。

帮助他人刷牙

如果一个人无法握住或使用传统牙刷，这些建议可能会有所帮助：

- 患者可以使用电动牙刷或电池驱动的牙刷刷牙。
- 您可以用宽松的松紧带将牙刷固定在患者的手上（注意松紧带要足够紧，以固定牙刷，但又要足够松，以免限制血液循环）。
- 如果将牙刷柄放在热水中浸泡，使塑料软化，就可以轻轻弯曲牙刷柄，以形成更好的角度。
- 如果患者抓握牙刷有困难，可将牙刷柄插入海绵、橡胶球或自行车手柄中，使其变粗。
- 如果患者举手有困难，可以用尺子、压舌板或木勺等延长器加长牙刷柄。
- 如果患者难以张开嘴巴，可以考虑使用口部道具，如卷起的湿毛巾、消毒过的橡胶门挡或三四个绑在一起的压舌板。

给别人刷牙

有许多不同的姿势可以让给别人刷牙变得更容易。

照顾者应始终

- 扶头
- 注意不要让患者在仰头时呛到或堵住嘴巴（将患者的头稍稍偏向一侧，并减少牙膏用量）
- 确保他们能正确看待口腔内部，并能自由安全地使用牙刷。

如果患者坐在轮椅上，应站在或坐在轮椅后面，并锁上轮椅的轮子，以确保安全。用一只手臂将患者的头部靠在轮椅的靠背或头枕上，或者靠在自己的身体上。

要想坐在地板上刷牙，可以让对方坐在地板上，面朝着你。坐在他们身后的椅子上，把他们的头靠在你的膝盖上。

您也可以在别人躺下时为其刷牙。让患者躺在地板、床上或沙发上，头稍微抬起放在枕头上。跪在他们的头后。它们还可以把头放在你的腿上。用空闲的手臂支撑住他们的头部。

坐在豆袋里通常能让人放松，而不用担心摔倒。让他们舒舒服服地坐在豆袋里，使用与躺着的人相同的技巧。

牙线

使用牙线可能很困难。牙线座、牙间刷和其他清洁工具可以提供帮助，但许多有特殊需求的人无法独立使用牙线。看护人可以用牙线清洁牙齿，方法如下

用于刷牙。请访问我们的网站，了解有关正确使用牙线技巧的更多信息。

关爱智障人士的口腔健康

患有痴呆症或其他智力障碍的人可能不需要或只需要有限的帮助，或者只需要提醒他们注意口腔护理。但是，有些人需要大量的帮助，而且可能有行为问题，给护理工作带来困难。以下是为照顾者提供的提示：

- 做好充分准备。准备好牙刷、牙线和牙膏。
- 善用语言和非语言沟通。说话要清晰、冷静，并让人放心。解释你正在做什么，并尽可能保持在对方的视线范围内。
- 您可能会发现，将牙刷放在患者手中等提示有助于他们理解您将要做的事情。但是，千万不要把牙刷给有攻击性或手部动作不受控制的人。



- 给他们一些熟悉的东西，如最喜欢的玩具、枕头或垫子，可以让他们在您清洁牙齿时安全、愉快地分散注意力。
- 您可能会发现，把您的手放在他们的手上一起刷牙有助于他们接受口腔护理。

职业治疗师可以帮助照顾者为有特殊需求的人制定可实现的口腔保健计划。

如需更多信息，请：

- 联系您的牙科医生
- 访问www.health.qld.gov.au/oralhealth
- 每周 7 天、每天 24 小时致电 13 HEALTH (13 43 25 84)，获取保密的健康建议
- 发送电子邮件至oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.