

有特殊需求的人的口腔健康

本資料單旨在幫助有特殊需求的人和自我照顧能力較低的人的護理人員制定和維護完整的口腔保健計劃。

保持良好口腔健康最重要的組成部分是飲食、攝取氟化物和日常口腔衛生。

保持健康飲食

為了保護口腔健康，請維持富含水果和蔬菜的均衡飲食。攝取大量乳製品，因為它們含有鈣，這對健康的牙齒至關重要。

盡量減少含糖零食。每次食用含有糖或澱粉的食物時，攻擊牙齒的細菌就會立即被激活。限制零食的數量可以減少這些攻擊的次數。吃零食後喝一杯自來水。

避免飲用含糖、高酸軟性飲料、運動飲料、能量飲料和果汁。如果你確實喝了這些類型的飲料，請接著喝一杯自來水。

氟化物

氟化物可以強化琺瑯質，使牙齒更能抵抗蛀牙。多喝自來水，每天使用兩次含氟牙膏。

如果你的蛀牙風險較高，你的牙醫可能會建議你使用含氟漱口水、高劑量含氟牙膏或凝膠等產品。

保持良好的口腔衛生

良好口腔衛生的主要目的是盡可能清除牙齒上的牙菌斑。這通常可以透過定期刷牙和使用牙線來實現。然而，對於有特殊需求的人來說，刷牙和使用牙線可能很困難。下面提供了給護理人員的提示。

幫助別人刷牙

如果有人無法握住或使用傳統牙刷，以下建議可能會有所幫助：

- 該人可以使用電動或電池供電的牙刷刷牙。
- 你可以使用寬鬆緊帶將牙刷固定在個人的手上（注意鬆緊帶足夠緊以固定牙刷，但又足夠鬆以免限制血液循環）。
- 如果將牙刷柄放在非常熱的水中軟化塑料，則可以輕輕彎曲刷柄以形成更好的角度。
- 如果該人抓握牙刷有困難，請將其插入海綿、橡膠球或自行車把手中，以加厚牙刷柄。
- 如果該人難以舉起手，請連接尺子、壓舌板或木匙等延長器來延長牙刷把手。
- 如果患者難以張開嘴，請考慮使用嘴部支撐物，例如捲起的濕毛巾、消毒橡膠門擋或用膠帶粘在一起的三個或四個壓舌板。

有許多不同的姿勢可以讓別人刷牙變得更容易。

照顧者應始終：

- 支撐人的頭部
- 注意頭部傾斜時不要讓患者窒息或作嘔（將頭稍微轉向一側並減少牙膏的用量）
- 確保他們能夠正確地看到口腔內部，並且能夠自由、安全地操作牙刷。

如果該人坐在輪椅上，請站在或坐在輪椅後面，並鎖定椅子的輪子以確保安全。用一隻手臂將患者的頭部靠在輪椅的靠背或頭枕上，或靠在自己的身體上。

要坐在地板上刷牙，請讓對方背對你坐在地板上。坐在他們身後的椅子上，將他們的頭靠在你的膝蓋上。

你也可以在別人躺下時刷牙。讓患者躺在地板、床上或沙發上，將頭放在枕頭上輕輕抬起。跪在他們的頭後面。他們也可以把頭放在你的腿上。用空閒的手臂支撐他們的頭部。

坐在豆袋裡通常可以讓人放鬆，不用擔心跌倒。讓他們舒適地坐在豆袋裡，並使用與躺著的人相同的方法。

使用牙線

使用牙線可能很困難。牙線架、牙間刷和其他清潔工具可以提供幫助，但許多有特殊需求的人無法獨立使用牙線。護理人員可以按照與患者相同的方式使用牙線來清潔患者的牙齒。用於刷牙。請造訪我們的網站，以了解更多有關正確使用牙線技術的資訊。

關懷智障人士口腔健康

患有癡呆症或其他智力障礙的人可能不需要或只需要有限的幫助，或者可能只需要提醒他們的口腔護理。然而，有些人需要大量幫助，並且可能存在行為問題，導致難以提供護理。以下為照顧者提供建議：

- 做好充分準備。準備好牙刷、牙線和牙膏。
- 充分利用言語和非言語溝通。說話清晰、冷靜，令人放心。解釋你正在做什麼，並儘可能留在對方的視線範圍內。
- 你可能會發現諸如將牙刷放在對方手中之類的提示可以幫助他們了解你將要做什麼。但是，切勿將牙刷交給具有攻擊性或手部動作不受控制的人。
- 給患者一些熟悉的東西，例如最喜歡的玩具、枕頭或墊子，可以在你清潔他們的牙齒時為他們提供安全且愉快的分散注意力的機會。
- 你可能會發現將你的手放在他們的手上並一起刷牙有助於他們接受口腔護理。

職能治療師可以幫助護理人員為有特殊需求的人制定可行的口腔保健計劃。



欲了解更多信息

- 聯絡你的牙科醫師
- 訪問 www.health.qld.gov.au/oralhealth
- 致電 13 HEALTH (13 43 25 84) ，全天候 24 小時獲取保密的健康建議
- 電子郵件 oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.