

## 佩戴牙套或矯正板

本資料單適用於佩戴牙套或矯正板的人，解釋了如何適應新的牙套或矯正板，以及佩戴它們時護理牙齒的最佳方法。

佩戴牙套或矯正板等矯正器具會使保持牙齒和牙齦健康變得更加困難。矯正治療的成功與否取決於你如何護理口腔以及牙套或矯正板。雖然這需要耐心和堅持，但最終獲得美麗、健康的微笑是值得的。

### 習慣新的牙套或矯正板

當您第一次佩戴新牙套或矯正板時，以下是一些常見的變化：

- **外觀：**你的新牙套或矯正板一開始可能會讓你感到不自在。然而，矯正治療很常見，你會注意到許多其他人也戴著牙套或矯正板。
- **講話：**在最初的幾天裡，你講話可能會遇到一些困難。新的牙套或矯正板會讓你的口腔感覺不同。如果牙套或矯正板靠在口腔頂部並影響舌頭的運動，這將特別明顯。一旦您的舌頭適應了這種新感覺，講話將恢復正常。

練習在鏡子前大聲說話或朗讀有助於您適應牙套或矯正板。在牙套或矯正板安裝在口腔內後的一兩天內，唾液分泌可能會增加。經常吞咽唾液和練習說話，在大多數情況下，會減緩唾液的流量。

- **飲食：**首次安裝牙套或矯正板時，可能會出現咀嚼困難。以下是一些值得嘗試的技巧，尤其是在最初幾週：
  - 把食物切成小塊
  - 每次只放一小部分食物進口中
  - 嘗試較軟的食物
  - 咀嚼速度比平常慢
  - 避免吃有黏性、有嚼勁或堅硬的食物，這些食物可能會損壞牙套的金屬絲或使托槽鬆動
  - 保持均衡飲食，限制攝取含糖和酸性食物和飲料。
- **壓痛和酸痛區域：**你的牙套或矯正板偶爾可能會出現酸痛或壓痛。這通常僅發生在初次佩戴或調整後。輕微的酸痛通常在一天左右會恢復。使用矯正蠟並用溫鹽水漱口可能會有所幫助。

如果疼痛持續，請看您的正畸醫生。在預約前繼續佩戴橡皮筋或矯正板。將它們取下會延長治療時間，並使正牙醫生更難找出問題區域。



## 矯正治療期間該如何照顧牙齒？

在接受矯正治療時，你應該繼續去看牙醫，進行定期檢查、治療和預防護理。

在矯正治療期間保持口腔健康非常重要。如果在佩戴牙套期間需要治療蛀牙，則可能需要取下牙套，然後重新安裝。這可能意味著額外的預約、延長的治療時間、不方便以及可能產生額外費用。

為確保矯正治療期間良好的口腔衛生，飯後使用含氟牙膏和小軟牙刷徹底刷牙。你的矯正醫師可能會建議特殊的矯正牙刷或電動牙刷。

良好的口腔衛生，包括定期有效的刷牙和使用牙線，有助於在接受矯正治療時預防蛀牙。

- *如果你佩戴牙套*：取下橡皮筋。輕輕刷牙和牙套，刷牙時要在所有金屬絲和托槽周圍刷洗。每天使用牙線、特殊的「穿線或超級牙線」（其末端較硬，可穿過矯正鋼絲下方）或用齒間刷清潔牙縫。吐掉多餘的牙膏，但不要沖洗。清潔後記得更換橡皮筋。
- *如果你佩戴矯正板*：取下矯正板，像平常一樣刷牙和使用牙線。輕輕刷洗矯正板覆蓋的牙齦區域以及口腔頂部。用牙刷和牙膏輕輕清潔矯正板，並用冷水沖洗，然後再放回嘴裡。

你的矯正醫師可能會建議其他口腔護理產品，例如含氟凝膠或漱口水，或使用顯示片。顯示片會給刷牙和使用牙線後遺留的牙菌斑著色，幫助你清晰地看到牙菌斑。顯示片可以在超市和藥房購買。

## 牙套或矯正板損壞了該怎麼辦？

牙科醫師應定期檢查您的牙套或矯正板是否有損壞。牙套有金屬絲和托槽，這些部件非常脆弱，如果咀嚼硬質食物，可能會斷裂、鬆動或彎曲。另外千萬不要用牙齒開瓶蓋或包裝。如果您的牙套或矯正板損壞，請立即聯繫您的矯正醫生。

### 欲了解更多信息

- 聯絡你的牙科醫師
- 訪問 [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://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](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)