

假牙

本資料單適用於配戴假牙的人。它解釋了如何適應新假牙，並討論了過夜佩戴假牙、清潔假牙和護理假牙。

什麼是假牙？

假牙是根據你的口腔量身訂製的假牙。它們取代了你的天然牙齒。全口假牙會取代你所有的天然牙齒，而局部假牙則放置在壓克力或金屬支架上，該框架可連接或夾在你部分剩餘的天然牙齒上。

適應新假牙

新假牙需要時間適應，所以如果一開始感覺很奇怪，也請不要擔心。你和你的嘴巴需要一些時間來適應。

你的牙醫會非常仔細地使假牙適合您的口腔，但在假牙安裝的第一週或兩週內可能需要稍微調整。部位輕微酸痛或壓痛通常會在一天左右痊癒。如果疼痛持續，你應該預約去看牙醫。如果由於疼痛而摘下假牙，請在預約前至少配戴 24 小時，以幫助牙醫找出問題區域。

以下是你首次佩戴新假牙時，可能會注意到的一些常見變化：

- **外觀：**大多數採用現代技術製造的假牙看起來非常自然，其他人無法看出你在佩戴它們。然而，你可能會感覺牙齒更加突出，嘴唇更加飽滿。幾天後，你的臉部肌肉會放鬆，假牙將會自行調整，你的臉部和嘴巴會顯得更自然。
- **講話：**在最初幾天，你可能會遇到一些言語困難。新假牙的感覺與你的天然牙齒或以前的假牙不同。假牙也會影響舌頭的運動。一旦你的舌頭適應了新的假牙，言語就會恢復正常。在鏡子前大聲說話或朗讀將幫助你習慣假牙。
- **味覺：**一開始，食物的味道可能會有點不同。這只是你的口腔正在適應新假牙的感覺和質地。食物的味道很快就會恢復正常。
- **噁心：**如果你在戴上假牙後感到噁心，請放鬆並透過鼻子吸氣和呼氣。通常這種感覺會過去，你應該繼續佩戴假牙。如果問題持續存在，請聯絡你的牙醫，因為可能需要調整假牙。
- **飲食：**剛佩戴假牙時，您可能會在進食方面遇到一些小困難。由於咀嚼時舌頭、臉頰和嘴唇的動作，下假牙通常會稍微移動。透過練習，你將學會控制下頷假牙的移動。在最初的幾週內：
 - 把食物切成小塊
 - 每次只放一小部分食物在口中
 - 嘗試較軟的食物
 - 比平時慢慢咀嚼
 - 同時在口腔後部的兩側咀嚼小塊食物
 - 避免吃有嚼勁、黏性或脆脆的食物，這些食物很容易使你的假牙鬆動



- 避免吃需要用門牙咬的食物，例如整個蘋果和硬皮麵包。一旦你適應了新的假牙，可以再次嘗試這些食物。

佩戴假牙過夜

佩戴假牙過夜是個人選擇。如果您感覺佩戴假牙睡覺更舒適，可以這樣做。但是，如果您經常或長時間感到牙齦壓痛，請讓口腔休息一下，把假牙浸泡在水中過夜。佩戴假牙過夜幾週可能會幫助您更快地適應它們。

注意：夜間不應配戴局部假牙。

清潔假牙

與天然牙齒一樣，假牙也會吸引牙菌斑、變色，並且可能會積聚食物殘渣，導致口臭或刺激牙齦。保持假牙清潔對於良好的口腔健康至關重要。

假牙應盡可能在每次進食後立即清潔。如果你不在家，可以用自來水沖洗假牙。每天至少清潔假牙兩次。最好的清潔方法是刷洗和浸泡相結合。

- *刷洗：使用小的軟毛指甲刷（天然鬃毛而非尼龍毛）或假牙刷來清潔假牙。由於研磨材料會損壞假牙，使用肥皂或非濃縮洗碗精。不要使用牙膏。*
- *浸泡：浸泡不能代替刷洗，但有助於清潔難以觸及的區域。超市和藥房有售商業浸泡劑，或者你可以在家自製廉價的替代品，將等量的白醋和水混合。浸泡後，徹底刷洗並用水沖洗假牙。不要使用熱水，因為它可能對假牙材料產生不利影響。*

為了保護你的口腔健康，你還需要照顧你的牙齦、舌頭、上顎和任何自然牙齒。每天用軟毛牙刷輕輕刷牙齦、舌頭、上顎和自然牙齒兩次。這樣可以促進組織的循環並幫助去除牙菌斑。

定期牙科檢查也很重要，可以監測口腔軟組織的健康狀況並診斷其他疾病。

照顧你的假牙

- 假牙非常脆弱，掉落可能會摔壞。處理假牙時，應在摺疊的毛巾上方或裝滿水的水槽上進行。
- 清潔後，假牙應在乾燥環境中保存過夜*。
- 小心處理精細的部分假牙，防止破損。避免過度用力咬合個別門牙。
- 確保扣環準確貼合，以免摩擦或磨損牙齒。確保咬合的牙齒得到充分清潔，以避免蛀牙。
- 如果假牙斷裂、碎裂、破裂或鬆動，請去看牙醫或義齒醫師。



* 《2019 年治療指南》 (Therapeutic Guidelines)

欲了解更多信息

- 聯絡你的牙科醫生
- 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.