



活動假牙的自我照顧

一、活動假牙的功能：

- (一)維持口腔生理健康。
- (二)幫助咀嚼食物。
- (三)改善外觀。
- (四)改進說話發音。

二、初戴假牙者常見不適的情形：

- (一)異物感：覺得舌頭活動空間變小及口水增多，特別是缺牙很久未配戴假牙，需一段時日才能適應。
- (二)發音改變：初戴假牙影響舌頭靈活發音，可以每天朗讀報紙改善，通常一個月內就可適應。
- (三)疼痛：輕微的不適可觀察一段時間，如果無法忍耐或磨破了牙肉，要儘快和牙醫師聯絡安排調整，千萬不要就停止使用假牙。假牙需要時間去適應，每個人適應能力不一樣，可能需要數個月或更久。

三、配戴活動假牙注意事項

(一)改變飲食習慣：

- 1.配戴活動假牙一至三星期內宜先進食軟質食物讓軟組織適應。
- 2.大塊食物必須切成小片，用後牙兩邊平均嚼食，不可咀嚼過硬食物如蘋果、芭樂。
- 3.勿用前牙啃食食物，以免造成假牙不穩定或斷裂。

(二)保持口腔清潔：進食後、睡前一定要將假牙取出清洗。

(三)軟組織需要休息

- 1.每天至少取下假牙 6—8 小時，睡覺時取出不可配戴。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

2.可利用軟毛牙刷輕刷缺牙區或用溼布巾按摩缺牙區促進血液循環。

(四)勿用舌頭移動假牙，以免造成假牙掉落地面造成樹脂斷裂。

(五)請勿自己動手調整假牙易造成假牙變形

(六)勿新舊假牙交替使用，以免造成假牙附近軟組織發炎。

(七)咳嗽或大笑時要注意蓋住嘴巴，以防假牙噴出或掉落地面。

(八)假牙不用時須置放在裝水的固定容器內，避免因乾燥而變形或不慎遺失。

四、假牙清潔照護指引?

	
牙膏可以清潔假牙	避免使用牙膏，會刮傷假牙
可以用漱口水清潔假牙	漱口水成分會影響假牙材質
不需使用專門清潔假牙的產品，就夠乾淨	每天清潔殺菌，才是真乾淨
可以直接在嘴裡刷假牙	假牙應從口中取下清潔才正確
假牙壞了再回診即可	配戴假牙者，要定期回診檢查
假牙可以帶著睡覺	睡覺時要避免帶著假牙

呼籲使用假牙的人必須確實依據國際最新的「假牙清潔照護指引」簡單四步驟：

「清、泡、取、診」清潔照護。「清」就是每日清洗假牙，並應使用非研磨性清潔劑；「泡」就是每日浸泡假牙，使用假牙清潔劑可徹底清除牙菌斑，並消毒假牙；「取」就是晚上睡覺前，取下假牙，有助於緩解假牙摩擦牙齦引起的疼痛並預防感染；「診」就是定期牙科回診。

五、定期檢查：應半年找牙醫師檢查假牙及口腔狀況。

中心診所醫療財團法人 中心綜合醫院 **關心您**

112.12.01 修訂

編號：ND-1805

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221

<http://www.clinic.org.tw>

六、參考文獻：

應半年找牙醫師檢查假牙及口腔狀況。健康世界編輯部（2019）。假牙照護缺乏一致的專業建議，中華牙醫學會因此推動「假牙清潔照護指引」。健康世界，(516)，14-15。
<https://www-airitilibrary-com.utorpa.ntunhs.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=16077059-201912-201912120007-201912120007-14-15>