



老人口腔問題多 假牙保養好：笑開懷 台北醫學大學附設醫院副院長、牙科部主任鄭信忠

根據估計，台灣地區大約有 160 萬人配戴活動假牙，隨著人口老化，老年人的口腔保健問題更形重要。台北醫學大學附設醫院副院長、牙科部主任鄭信忠表示，人類在老化的過程中，視力、聽力、腦力都會逐漸衰退，口腔的功能也跟著退化，最明顯的就是唾液腺分泌降低、口水減少，口腔黏膜變薄，味蕾萎縮、味覺變差等等，牙齒則因長年累月的磨損越來越短，牙周病發生機率增加，牙齦萎縮，外觀看起來牙齒變長、牙縫變大，所以牙齒特別容易鬆動。

鄭信忠主任表示，多數老人常伴有各種慢性疾病，包括心臟病、高血壓、糖尿病等，因此老年人在看牙的過程須特別注意身體狀況，他建議，老年人到牙科就醫時應主動告知醫師本身的疾病史、服用那些藥物，例如有糖尿病史的人，治療過程感染風險較高、且傷口不易癒合，醫師會盡量採取保守性的處理，以免造成危險。

鄭信忠主任說，老年人缺牙問題相當普遍，缺牙不但會影響正常的咀嚼，影響營養吸收，時間久了，甚至還會影響到鄰牙並造成缺牙區牙床萎縮，說話變得口齒不清、容貌顯得蒼老。

鄭信忠表示，有缺牙問題應先恢復基本的咀嚼功能，在缺牙修復治療後，最重要的是做好口腔衛生及假牙的清潔維護工作。尤其是老年人手部肌肉運動和諧度降低，精細動作日益退化，口腔衛生的清潔工作可能做得不夠徹底，要落實口腔衛生，可以教導簡化適合老年人的刷牙動作或牙線的運用，必要時，可請家人定期協助老人家清潔口腔。

戴假牙 別一口咬下去

由於不少超過 65 歲的銀髮族牙齒多半所剩無幾，無法做固定式假牙，因此配戴部分活動式假牙或全口式活動假牙，已經是老年人的基本配備。剛裝置假牙的人，通常需要一定的調適期，鄭信忠主任說，假牙是很精密的裝置，一定要養成正確的使用習慣，初戴假牙的時候，偶爾唾液分泌會增加或口中有異物感，這些情形經過一段時間後都會消失。但若有疼痛、潰瘍等不舒服症狀出現時，務必與醫師聯絡重新調整。

另外，把假牙放進口中時，須用手調整方向，對準位置再放入，千萬不可心急用口「咬下去」，否則很容易把假牙的鉤子弄斷。剛開始配戴假牙時，除了須耐心慢慢練習，食物選擇也很重要，初期應以較鬆軟且不黏牙的食物，並將食物切成小塊，學習利用兩側的牙齒來咀嚼，鍛鍊口腔肌肉和假牙互動，大約幾週後即可運用自如。

鄭信忠主任表示，口腔組織狀況會因時間而有所變化，老年人的牙床骨也會持續萎縮，因此配戴活動假牙後，至少每 6 個月至 1 年應定期回診接受檢查與調整，以確保口腔健康並避免口腔疾病的發生。

假牙 也要保養喔！

此外，假牙清潔也相當重要，如果假牙長期清潔不徹底，容易產生牙菌斑及其他細菌，進而造成牙齦紅腫、牙周病、蛀牙，並引發更多疾病纏身。目前假牙佩戴者清潔假牙的方法林林總總，但有些方法可能會造成假牙損害或變形，必須注意。

常見的錯誤方法包括：1.用清水浸泡過夜：這種方法可防止假牙乾裂變形，但不具殺菌效果。2.用醋水浸泡假牙：這種做法會殘留怪味，且醋具侵蝕作用，易導致假牙樹脂部分變形或染色。3.用鹽水浸泡：會導致假牙金屬部分腐蝕及樹脂部分變形。4.放進熱水中煮沸：這種做法並沒有殺菌效果，還會破壞假牙材質，讓樹脂變形。5.拿菜瓜布刷洗假牙：會導致假牙表面受損，結果更容易沾黏殘渣、滋生細菌。

正確的保養假牙步驟，應該是在每次飯後、睡前，用軟毛牙刷及牙膏將假牙仔細刷洗乾淨，再泡在溫水或冷水中，不過，為避免假牙不慎摔落而受損，清洗假牙時，可裝一盆水，在上方清洗。

另外也可以使用假牙清潔錠浸泡來達到殺菌的效果，通常只要浸泡 5 分鐘即可，但佩戴前一定要用清水沖洗乾淨後才能戴上。此外，活動式假牙不要 24 小時都戴著，最好每天能有 8 小時不戴，以利口腔組織休息復原，因此最好在睡覺前把假牙清潔後，放入裝了清水的假牙保存盒，避免假牙因乾燥而變形。

牙科鄭信忠醫師門診時間：周二（下午、晚上）、周六（上午） 人工電話掛號 2737-2181*3211