

認識腦退化症系列 ——  
口腔及牙齒護理

認識  
腦退化症  
系列

口腔  
護理

賽馬會  
耆智園  
JCCPA

健康  
+  
POSITIVE  
AGEING



隨著病情的發展，腦退化症人士可能逐漸忽略口腔及牙齒護理的重要性，甚至忘記如何刷牙。然而，健康的牙齒有助維持正常的飲食，並能減少消化問題和各種由蛀牙及牙周病引致的感染，甚至能預防因牙齒問題而導致的行為心理徵狀。

## 口腔及牙齒護理

# ORAL HEALTH CARE

# 出現口腔問題的原因

## 飲食習慣的改變

進食次數變密時，唾液沒有足夠時間中和口中過多的酸素，蛀牙的風險便會增加

## 藥物

部份含有糖份的藥物可能會導致蛀牙、口乾或影響口腔及牙肉不適

## 唾液不足

唾液有助維持口腔健康、防止蛀牙或其他口腔病變，某些藥物及部份身體狀況可能導致唾液不足

## 欠缺護理

認知能力的下降或會令他們忽略口腔清潔及牙齒護理，造成蛀牙及口腔不適

## 口腔及牙齒問題的徵狀

腦退化症人士未必能清楚表達因口腔及牙齒問題帶來的不適，因此全靠照顧者的日常觀察。

1

睡眠不穩

4

頻繁地拉扯臉部或嘴巴

2

食慾不振

5

從口中取出日常佩戴的假牙

3

拒絕參加活動

6

情緒起伏、呻吟或叫喊等變得頻繁，甚至出現攻擊行為

# 日常的口腔護理程序：CHECK

初期腦退化症人士應注意牙齒保健，預防口腔問題，當他們的病情到了中後期，照顧者則需提供協助。然而，若腦退化症人士仍有自理能力，照顧者應盡量讓他們進行自理活動。

## C CLEAR

### 清晰解說

「刷牙」二字對腦退化症人士來說可能太空泛，步驟亦太複雜。照顧者可「化繁為簡」，逐步提示刷牙的程序，例如：

- ① 先擠出牙膏到牙刷上
- ② 拿起牙刷
- ③ 放進口中
- ④ 刷上排牙齒
- ⑤ 刷下排牙齒

照顧者可作出示範，鼓勵腦退化症人士跟着做，亦可輕輕要捉住他們的手，和他們一同刷牙

## H HABIT

### 維持習慣

了解腦退化症人士的習慣和喜好，盡量在固定的時間和地方進行，讓他們習慣這個模式。假如他們不喜歡在浴室刷牙，可嘗試在其他地方進行，例如是餐桌前

# E

## EXECUTION

### 進行清潔

- 每天最少清潔牙齒或假牙兩次
- 使用牙線／牙縫刷
- 使用適中的力度刷牙
- 刷牙須針對牙齦邊緣，同時輕刷牙齦
- 刷牙期間播放柔和的音樂或有助他們放鬆

詳細的清潔程序，  
請參考衛生署「牙齒俱樂部」網頁



# C

## CALM

### 維持良好情緒

- 不要強迫，若他們拒絕刷牙或表現煩燥，可稍作休息，待他們情緒穩定時再嘗試
- 如他們失去自理能力，則需保持耐性，預備進行及說明的工作

# K

## KEEP CHECKING

### 牙科檢查

- 定期作牙科檢查
- 選擇有為腦退化症人士診症經驗的牙醫
- 詳細紀錄每次檢查時的情況及他們的特別需要，可預先告知牙醫和護士，以便作出相應配合，例如：需聆聽音樂、需家人握住手安撫等
- 帶備他們服用的藥物清單，並告知牙醫他們有敏感或不良反應的藥物名稱

- + 日間中心
- + 熱線支援服務
- + 健腦俱樂部
- + 研究工作
- + 訓練中心
- + 住宿服務
- + 記憶診所
- + 照顧者支援服務
- + 家居環境評估服務

賽馬會耆智園

新界沙田亞公角街 27 號

電話 2636-6323

傳真 2636-0323

網址 [www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)

電郵 [info@jccpa.org.hk](mailto:info@jccpa.org.hk)



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing

