

全口活動假牙的 回診、照護與保養



- 1.每半年定期檢查：檢查自然牙和缺牙區牙床的狀況，並檢查假牙的密合度是否足夠。
- 2.活動假牙戴取時必須找到正確的方向，記得用手指壓入定位而不是咬入定位，否則不但牙齒或軟組織易受到傷害，假牙也容易變形。
- 3.長期配戴「活動假牙」對於齒槽骨及牙床原本就是一種負擔，因此最好別吃需要咀嚼太久或太硬的食物，如果造成牙床萎縮太嚴重就會影響活動假牙的穩定度。
- 4.每次用餐記得拿下來清洗，因為吃東西時的菜渣等，容易塞在假牙縫隙裡面，所以餐後「活動假牙」至少在水龍頭下沖一沖，也順便漱漱口，保持口腔清潔。
- 5.使用軟毛牙刷刷洗，請勿使用一般牙膏，因牙膏顆粒過粗會磨損假牙，如使用假牙清潔錠，請浸泡15分鐘後以清水清洗乾淨，切勿浸泡過久。
- 6.每次取下都放入假牙硬殼保存盒，保護假牙結構，不可用面紙包覆，以免壓壞或者遺失。

成人口腔保健方法

- 1.定期至牙醫診所接受檢查，最好每半年一次。
- 2.飲食後立刻刷牙，並使用牙線清潔齒縫。
- 3.飲食要均衡，少吃甜性食物。
- 4.使用含氟牙膏、含氟食鹽。



初戴活動假牙

可能會發生什麼問題？

- 1.異物感
- 2.牙齦不舒服
- 3.發音不清楚
- 4.咀嚼不順暢
- 5.口水變多、變稠
- 6.牙床受傷
- 7.吞嚥不便
- 8.嘔吐感



優雅吃、勤快洗、天天好作息



Pengecekan ulang, penjaagaan dan perawatan “gigi palsu lepasan semulut”

1. Pengecekan ulang gigi setiap setengah tahun: Pengecekan kondisi gusi gigi asli dan area tidak ada gigi, dan juga pengecekan kerapatan gigi palsu apakah masih sesuai.
2. Pemasangan dan pelepasan gigi palsu harus dengan arah yang benar, pakai jari untuk menekan dan bukan dengan cara mengigit untuk masuk dalam posisi yang ditujukan, jika tidak baik gigi ataupun jaringan lunak akan gampang cedera, gigi palsu juga akan gampang mengalami perubahan bentuk.
3. Pemasangan "gigi palsu lepasan" dalam jangka panjang akan mengakibatkan beban pada tulang alveolar dan gusi, oleh karena itu sebaiknya jangan mengkonsumsi makanan yang memerlukan banyak proses pengunyahan atau makanan yang terlalu keras, jika terjadi penyusutan gusi akan mempengaruhi stabilitas pada gigi palsu lepasan.
4. Setiap kali sehabis makan, ingatlah melepaskan dan membersihkannya, karena sisa makanan dll., akan menyumbat pada sela gigi palsu, sehabis makan "gigi palsu lepasan" sebaiknya disiram di kran air, dan sekalian kumurlah mulut, untuk mempertahankan kesegaran mulut.
5. Pakailah sikat berbulu halus untuk menyikat, jangan menggunakan odol gigi biasa, karena odol gigi biasa memiliki partikel kasar yang akan membuat keausan pada gigi palsu. Apabila memakai tablet pembersihan gigi palsu, mohon merendam gigi palsu selama 15 menit dan setelah itu membersihkannya dengan air bersih, jangan merendamnya terlalu lama.
6. Setiap melepaskan sebaiknya taruh gigi palsu dalam kotak penyimpanan yang keras, untuk melindungi struktur gigi palsu, jangan menggunakan kertas tissue untuk membungkusnya untuk menghindari tertekan rusak atau hilang.

Cara-cara perawatan rongga mulut pada orang dewasa

1. Melakukan pemeriksaan berkala ke dokter gigi, paling baik setengah tahun sekali.
2. Sehabis makan sebaiknya langsung menggosok gigi, dan gunakan benang gigi untuk membersihkan sela gigi.
3. Mengonsumsi makanan yang seimbang, kurangi mengonsumsi makanan yang manis.
4. Gunakanlah odol yang mengandung fluoride, garam makan yang mengandung fluoride.

Apa saja yang akan terjadi saat pertama kali memakai “gigi palsu lepasan” ?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Merasakan benda asing dalam mulut | 5. Air liur akan bertambah banyak, kental |
| 2. Ketidaknyamanan pada gusi | 6. Gusi akan terluka |
| 3. Pelafalan huruf tidak jelas | 7. Susah telan |
| 4. Pengunyahan akan terganggu | 8. Merasa mual |

Việc tái khám, chăm sóc và bảo dưỡng “Răng giả tháo lắp toàn hàm”

1. Định kỳ kiểm tra nửa năm một lần: Kiểm tra tình trạng răng thật và nướu ở chỗ khuyết răng, đồng thời kiểm tra xem răng giả có đủ độ chặt khít không.
2. Cần xác định được hướng đeo và tháo răng giả đúng, nhớ dùng ngón tay ấn răng định vị cho đúng chỗ, chú ý không phải cắn hai hàm vào để định vị, nếu không, chẳng những răng thật hoặc mô mềm sẽ dễ bị tổn thương, mà răng giả cũng dễ bị biến dạng.
3. Đeo "Răng giả tháo lắp" trong thời gian dài vốn đã là gánh nặng cho xương hàm và nướu, vì vậy tốt nhất là đừng nhai quá lâu hoặc ăn những đồ ăn quá cứng, nếu khiến nướu bị teo đi quá nhiều thì sẽ ảnh hưởng đến độ ổn định của răng giả tháo lắp.
4. Sau mỗi bữa ăn cần nhớ tháo răng ra rửa sạch, bởi khi ăn các mảnh thức ăn dễ bám vào kẽ răng giả, nên khi ăn xong ít nhất cũng phải tháo "Răng giả tháo lắp" và xối rửa dưới vòi nước chảy, tiện thể súc miệng luôn, giữ vệ sinh khoang miệng.
5. Dùng bàn chải đánh răng lông mềm để chải cọ, không dùng kem chải răng thông thường, bởi nếu các hạt trong kem đánh răng quá thô thì sẽ làm mòn răng giả; nếu sử dụng viên vệ sinh răng giả, thì cần ngâm răng giả 15 phút rồi dùng nước sạch rửa kỹ, không nên ngâm quá lâu.
6. Mỗi lần tháo răng giả ra đều cần bảo quản trong hộp cứng, nhằm bảo vệ kết cấu răng giả, không được dùng giấy vệ sinh để bọc, tránh làm vỡ hoặc mất răng giả.

Phương pháp chăm sóc răng miệng người lớn

1. Định kỳ đi khám nha khoa, tốt nhất nửa năm một lần.
2. Chải răng ngay sau khi ăn uống, và dùng chỉ nha khoa để làm sạch kẽ răng.
3. Ăn uống cân bằng, hạn chế ăn đồ ngọt.
4. Sử dụng kem đánh răng có fluoride, muối có fluoride.

Khi mới đeo “Răng giả tháo lắp”, có thể sẽ gặp những vấn đề gì?

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1. Cảm giác dị vật | 5. Nước miếng nhiều hơn, đặc hơn |
| 2. Nướu răng khó chịu | 6. Tổn thương nướu răng |
| 3. Phát âm không rõ | 7. Nuốt khó |
| 4. Nhai khó | 8. Cảm giác buồn nôn |

Perawatan gigi pada orang tua

<p>Permulaan pemasangan gigi palsu</p>	<p>Kebiasaan konsumsi makanan harus diubah</p>	<p>Jangan konsumsi makanan yang terlalu keras atau terlalu lengket. Makanan yang besar dipotong menjadi potongan kecil</p>	<p>Dengan gerakan yang anggun</p>
<p>Setiap kali makan</p>	<p>Setelah makan</p>	<p>Lepaskan gigi palsu. Bersihkan gigi palsu sampai bersih</p>	<p>Pertahankan kesegaran mulut</p>
<p>Sebelum tidur</p>	<p>Isi segelas air bersih</p>	<p>Lepaskan gigi palsu. Masukkan gigi palsu ke dalam gelas</p>	<p>Tidur dengan nyenyak dan bermimpi yang indah</p>

Chăm sóc sức khỏe răng miệng người cao tuổi

<p>Khi mới bắt đầu đeo răng giả.</p>	<p>Cần thay đổi thói quen khi ăn uống.</p>	<p>Tránh ăn những thức ăn quá cứng hoặc quá dính. Thức ăn miếng to phải được cắt (thái) nhỏ.</p>	<p>Động tác nhai cần từ tốn.</p>
<p>Mỗi lần ăn thức ăn.</p>	<p>Sau khi ăn xong.</p>	<p>Tháo răng giả ra. Rửa sạch sẽ.</p>	<p>Giữ vệ sinh răng miệng</p>
<p>Trước khi đi ngủ</p>	<p>Lấy một cốc nước sạch</p>	<p>Gỡ răng giả ra. Đặt vào trong cốc</p>	<p>Yên tâm đi ngủ</p>