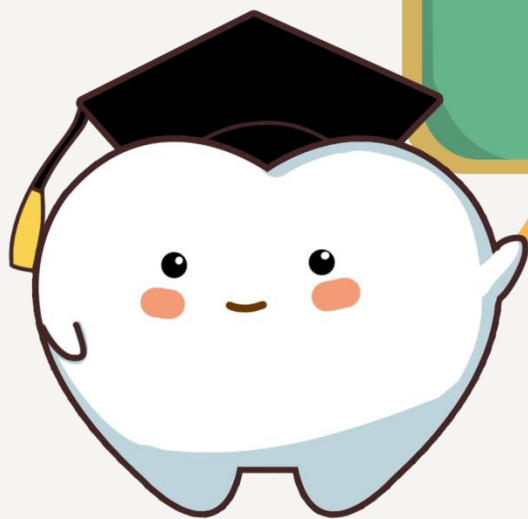


# 臺北榮民總醫院蘇澳分院

## 糖尿病人之口腔保健

111.2修訂



臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話：

03-9905106轉6100或6150





## 為什麼糖尿病需要注意口腔保健呢？

血糖控制不佳時，唾液分泌量減少，口腔的清潔能力隨之降低，容易使細菌或黴菌繁殖，會有口乾、口臭、味覺改變、口腔內傷口不容易癒合，容易有感染狀況發生，造成齲齒、牙齦發炎、牙周病等現象；**牙周病是糖尿病病人最常見的口腔問題**，會使牙周組織被破壞，造成牙齦腫脹、容易出血、牙間隙增大、齒槽骨萎縮，極嚴重病人最後會造成牙齒脫落。**正確的潔牙**是減少細菌最有效的方法，有良好口腔習慣，可以減少口腔及牙周疾病的產生，也能幫助糖尿病有效的控制。



## 準備用物：



軟毛牙刷



含氟牙膏



牙線或牙間刷



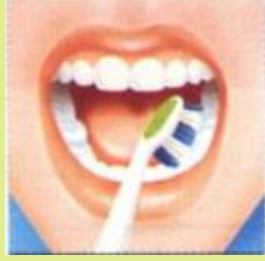
漱口水



## 步驟：



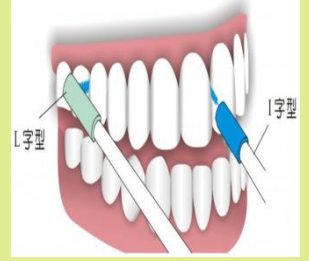
牙刷與牙齦  
成45度



牙刷與牙齦成  
45度；牙齒咬  
合面則以旋轉  
方式刷



最後再刷舌頭  
表面



可配合牙線、  
或使用牙間刷



## 照護原則：



1. 「**控制血糖**」：維持血糖的穩定，有助於減少牙周病的發生。
2. 「**口腔保健**」：
  - (1) 餐飯後半小時內予睡前皆須刷牙。
  - (2) 漱口水：因漱口水無法接觸深藏在牙齦下的菌斑，只能作為輔助工具，非長期保健的適當方法。
  - (3) 注意牙周病症狀：如牙齦紅腫、易出血萎縮、牙齒易鬆動、牙尖隙變寬、有牙垢附著等。
  - (4) 定期口腔檢查：每半年檢查一次，早期發現，早期治療；如家中有年輕即發病且併有嚴重牙周病者，建議其他家庭成員也應該接受適當檢查。



## 照護原則：

### 3. 就診牙醫時之注意事項：

- (1) 請主動告知牙醫師有糖尿病史。
- (2) 看診前，請先進食，以免治療後暫時不能進食而發生低血糖。

### 4. 「生活習慣」：

- (1) 增強個人抵抗力，養成良好衛生習慣。
- (2) 均衡的營養，避免抽菸、酗酒、嚼檳榔，及過多的壓力。
- (3) 改善不當的習慣，如磨牙，缺牙後未及時重建，造成牙齒的位移，導致咬合不正，不但加速牙齒的磨耗，有時也會加速牙周病的進行速度，必須注意。

