

牙齦炎

98.12 制
109.06 一修
113.11 二修

一、何謂牙齦炎

牙齦炎：是一種牙齦發炎的症狀，也是牙周病的初期。直接導致牙齦炎的是牙菌斑，細菌不斷在牙齒與牙齦上產生的無色軟黏薄膜。若每日刷牙與用牙線潔牙未能將牙菌斑清除，殘留的牙菌斑就會產生毒素（毒性物質）刺激牙齦，引起牙齦炎。

二、症狀

牙齦容易出血、口臭、有時發燒、不會痛。

三、飲食

應避免糖果、甜飲料或甜點，因為糖分会刺激酸的產生，而腐蝕正常的牙，點心最好吃水果起司，不要吃冰淇淋或其他含高度糖分的點心。飲食均衡，若無法均衡則應補充維他命。

四、注意事項及預防:

- 1、每天清潔牙齒，一天至少徹底刷牙兩次。如此可將牙齒外側面、內側面和咬合面上的牙菌斑清除。
- 2、選擇一支狀況良好、刷毛柔軟的牙刷。一支磨損、開岔或硬毛的牙刷會傷害牙齦。
- 3、使用牙線或其他齒間清潔工具，來加強牙齒之間的牙菌斑的去除，這是牙刷所清潔不到的地方。
- 4、攝取均衡的飲食以保持良好口腔和身體健康。
- 5、定期接受牙科診療，專業的清潔，定期的維護保養是預防牙周疾病的基本要素。你的牙醫師將會教導你正確的刷牙、清潔牙縫的方法，並回答你的疑問。

臺北榮總員山分院 關心您
市區門診諮詢電話:03-9373939 轉 107
諮詢電話:03-9222141 轉 6119 或 6120

牙齦炎之個別護理指導單張

病歷號:_____

姓名:_____

於下述就醫日期至臺北榮總員山分院（門診、住院、急診室）經醫師或護理人員說明解釋已瞭解。

衛教日期	家屬及病人簽名	指導者簽名