



# SMILES FOR LIFE

「笑口常開(Smiles for Life)」宣導計畫的目的是為了**教育與鼓勵高齡成人維持口腔的健康**。本宣導計畫的對象包括獨立在家生活的高齡成人，和需要家人或其他照護人提供部份或全部協助的半獨立生活高齡成人。

本宣導計畫沒有版權，另外，我們**鼓勵複製這份資料分享**。我們也鼓勵將資料刊登在網路上。這樣的資料分享，能有助於以上教育對象，和協助這些高齡成人的專業醫療和/或個人照護人員。

維持良好口腔健康包括從每日刷牙和使用牙線，到定期看牙醫等，都有助於高齡成人的整體健康。口腔健康與整體健康是息息相關的。美國衛生部長(U.S. Surgeon General)和眾多健康機構不斷宣導「口腔健康對身體與心理健康有極大影響」的重要觀念。

以下資訊包括與獨立和半獨立高齡成人每日口腔保健有關的項目。另外其他有益的資訊則請見本套資料的最後部份「參考資料」。

欲知更多有關良好口腔健康的資訊，請瀏覽本網站：[www.cda.org/public-resources](http://www.cda.org/public-resources)



欲了解更多為年長的牙醫健康資訊，請瀏覽 [cda.org](http://cda.org)。

本資料於 2005 年由俄亥俄州牙醫協會撰寫

## 「笑口常開」中包括的資料

- 高齡成人齲齒的原因
- 口腔毛病的常見徵兆
- 可能造成刷牙或使用牙線困難的一些健康情況
- 口乾
- 可能會影響口腔健康的藥物副作用
- 每日的口腔衛生習慣
- 假牙
- 高齡成人的營養須知
- 抽煙與齲齒
- 口腔癌
- 癌症病患的口腔保健
- 參考資料

## 感謝

這些資料頁中包含的資料是由眾多資訊來源，包括老年牙醫專家馬莎派而醫師(Dr. Marsha Pyle)，凱斯牙醫學院(Case School of Dental Medicine)和亞伯德爾拉欣默罕德醫師(Dr. Abdel Rahim Mohammad)，俄亥俄州立大學牙醫學院(Ohio State University College of Dentistry)。其他資訊來源與協助包括美國牙醫協會(American Dental Association)，美國國立健康機構的國立口腔健康暨顱顏機構(National Institutes of Health – National Institute of Dental and Craniofacial Research, NIDCR)，俄亥俄州牙醫協會保健資源與公共服務委員會(Ohio Dental Association Council on Access to Care and Public Service)，美國農業部(U.S. Dept. of Agriculture)，美國癌症協會(American Cancer Society)，葛蘭素史克藥廠消費者保健單位(GlaxoSmithKline Consumer Healthcare)與拉克里得天然氣公司(Laclede, Inc.)。

本文照片和圖表均獲以下各單位許可而使用：Microsoft Office Clipart，美國農業部，NIDCR，凱斯牙醫學院 (Case School of Dental Medicine)，俄亥俄州立大學牙周病學系 (Ohio State University Section of Periodontology)，與 iStockphoto.com。

「給口腔健康病人(For the Dental Patient)」是由美國牙醫協會獲准使用。

## 高齡成人齟齒的造成

**無法手握牙刷嗎？** 由於關節炎，中風或其他類似疾病而無力，可能使得手握牙刷有困難。

**解決辦法：** 將牙刷刷柄黏上一個網球，或將牙刷刷柄穿入腳踏車的手握把，或將牙刷刷柄纏上「魔鬼沾」帶 (Velcro strap)。



您也可以小心地將牙刷刷柄裹上鋁箔紙，而變大較易握住。

**無法擠出牙膏嗎？** 由於關節炎，中風，失去靈活度或其他身體障礙等，都可能使得平時容易的事變得麻煩。

**解決辦法：** 將打開的牙膏放在水槽邊緣，握或放牙刷於水槽內，然後用手指或手的側面，輕輕地將牙膏擠壓出牙膏管。

牙膏擠壓夾(toothpaste squeezers)在當地藥房都買得到。將牙膏擠壓夾夾住牙膏管的末端，然後向牙膏管前推移，以擠壓出牙膏。



有些牙膏有幫浦壓擠的設計，能方便無法旋開牙膏管設計之牙膏蓋的高齡成人的使用。這些幫浦牙膏在大部份的零售超級市場或藥房都買得到。

另外，網路上買得到有牙膏卷座/自動擠牙膏機(toothpaste dispensers)，能輕鬆地將適量牙膏擠上牙刷。上網搜尋時只要鍵入「牙膏卷座/自動擠牙膏機」即可。

# SMILES FOR LIFE



**使用牙線有困難嗎?** 對雙手與手指失去靈活度的人，使用牙線可能會有困難。

**解決辦法：** 使用像圖片上所示的牙線棒。若有必要的話，請照護人協助這項每日應作到的口腔保健項目。

**忘記刷牙了嗎** … 阿茲海默症或其他老年痴呆症或任何老年衰弱症狀等，都可能令這些病患因而沒有作到每日的口腔健康，包括刷牙。這些高齡成人很可能每天需要協助與輔導，以維護口腔衛生。

記得牙刷弄濕了並不就表示牙齒刷了，病患可能重複刷了固定幾顆牙，或用錯牙刷的一端，或只是將牙刷弄濕了。

**解決辦法：** 家人或其他照護人能協助病患每日的口腔衛生保健。以下是幾個有用的建議：

- 照護人與病患應該舒適地坐著或站著。照護人應比病患坐或站稍微高一點。
- 選擇容易進行口腔衛生保健項目的地點，例如浴室，廚房，桌邊或病患斜躺坐在椅上或床上。
- 準備好口腔保健用具，水和毛巾能就近取得。
- 房間照明要充足。
- 戴上保護的手套 (若有必要，並應帶上面罩)。
- 在您作每一個步驟之前，先解釋並示範給病患看這個步驟。
- 養成如此的每日保健習慣：固定時間，固定地方。
- 對病患要有耐心，愛心，並鼓勵讚美。
- 不要急或匆忙。





**病患不合作** … 是因齟齬牙疼或牙周病痛而有所抗拒嗎？還是不習慣有人協助？病患認得您嗎？是熟人嗎？還是有語言溝通障礙嗎？

這些是病患拒絕進行口腔衛生清潔的一些常見原因。

**解決辦法：** 確定環境對病患是舒適，熟悉而愉悅的。**建立起一個容易遵循而緩和的例行習慣很重要。**

- 如果病患不合作，則與家人討論。
- 討論使用撐口器。
- 花點時間與病患建立關係。
- 尊重隱私。進入房間和刷牙之前，總應先徵詢同意。
- 一步一步解釋。
- 每天的例行內容維持相同 – 讓它變成自然的習慣。
- 用平和的語氣。
- 不要催趕病患或趕著完成。
- 適當的話，讓病患有其他事做，例如聽喜歡聽的音樂，打開電視，讓他們握住特別有意義的東西等等。
- 可能的話，讓病患參與幫忙，例如握他們的手，引導他們握住牙刷。
- 若有語言障礙，請人提供翻譯。

**其他造成齟齬的原因還包括：**

- 一向有齟齬
- 不看牙醫作檢查
- 口乾
- 其他身體疾病

## 牙齒疾病的常見症狀

如果高齡成人不刷牙或使用牙線，而似乎沒有任何身體方面的原因限制刷牙或使用牙線，則他們可能會有齲齒或牙周病。如果他們在認知程度上能了解您的詢問，則問他們是否牙疼。

### 牙齒或牙周病的一些症狀：

- 抱怨或明顯的疼痛現象
- 明顯可見的齲齒
- 長期口臭
- 牙齒變色
- 牙齒似乎有一層膜或牙齒無生氣
- 牙齦流血
- 嘴巴內腫脹
- 咀嚼困難
- 不進食
- 假牙沒有在口腔內
- 假牙似乎不合
- 掉牙



牙周病與骨骼缺損的圖片

如果病患有阿茲海默症或其他老年痴呆症，他或她可能無法告知疼痛。照護人應戴上保護手套(若有必要)和手術用面罩，仔細檢查病患的口腔是否有疾病徵兆。



組織過度生長和齲齒



齲齒

## 可能造成刷牙或使用牙線困難的健康問題

**顫抖**可能是由帕金森氏症，大腦性麻痺或漢廷頓症所造成。

**無法握住牙刷，牙線或牙膏**… 可能由中風，多發性硬化症，帕金森氏症，腦部或脊髓損傷，老年衰弱或其他令失去行動力的症狀或疾病所造成。

這些都可能是因為風濕症或其他使較虛弱的疾病所造成的肌肉衰弱與乏力，失去協調能力，或來自身體運動範圍有限。

**無法維持嘴巴張開**… 因麻痺或因病乏力的一個可能結果，但也可能是顫下顎關節病變 (temporomandibular joint disease, TMJ)，口腔感染，下巴牢牢含緊或磨牙等造成。

**老年痴呆或認知能力問題**… 阿茲海默症與其他老年痴呆症，以及中風的後遺症，經常會造成病患忘記刷牙或忘記如何刷牙。

**視力疾病**… 青光眼，完全失明，與肌肉退化等視力問題都可能使簡單的口腔衛生保健成為難事。

**吞嚥困難**… 可能造成噎住或哽噎的乾感覺；高齡成人可能因害怕噎住而不敢刷牙。帕金森氏症或中風病人可能會有吞嚥困難等。

**口腔衛生一向不良**… 如果年輕時沒有好好照顧牙齒與牙齦，包括每日刷牙及使用牙線，則一旦是高齡成人時，這些習慣也依然不重要。



高齡成人因為乏力，行動力或靈活度有限，或失去其他身心功能，所以經常需要有人協助他們的每日口腔衛生。

## 口乾

口乾症(Xerostomia)是稱呼因缺乏唾液口水而口乾情況的醫學名詞。口乾可能造成進食與說話困難，並可能導致口臭(halitosis)。沒有唾液的潤滑口腔，洗掉食物殘渣，平衡口腔內的酸鹼度，並重新進行牙齒的礦物化，齲齒與其他感染會容易產生。

老年人特別容易有口乾現象，因為他們經常服用多種藥物以控制疾病。老年人也特別容易有牙齒的牙根露出的現象，而這是由許多原因造成，包括但不限於，年紀，用菸，和口腔衛生習慣。牙根表面露出是因為失去了牙齒周圍的骨骼，通常這是由於牙周病所造成。牙根表面由於沒有琺瑯質的保護，所以容易蛀牙。牙根暴露加上口乾提高了齲齒形成的可能性。

## 口乾的原因

**藥物：**藥物是口乾的最常見原因，另外，有四百種以上的處方藥物與成藥會造成口乾。

**放射線治療與化學治療：**正接受放療或化療治療頭部或頸部癌症的人會有口乾現象。唾液分泌腺可能會被永久破壞，而唾液可能減少和/或分泌情況會改變。

**疾病：**口乾可能是一些疾病的其一症狀，例如糖尿病或修格連氏症候群/乾燥症(Sjögren's syndrome)，也就是免疫細胞攻擊並破壞淚腺與唾液腺的病症。

**濫用毒品：**口乾是濫用毒品的常見症狀，因為很多毒品會減少唾液的產生。



# SMILES FOR LIFE

**解決辦法：**雖然口乾沒有治療方式，但您可以改善口乾情況的。多喝大量的水和/或無糖飲料。咀嚼含木糖醇(xylitol)的無糖口香糖，因為口香糖能刺激唾液的分泌，而木糖醇能幫助保護牙齒不蛀牙。避免菸，咖啡因和酒精。如果您用漱口水，確定是無酒精的。可用人工唾液膠幫助潤滑您的口腔，在藥房買得到。和您的醫師討論將您的藥物換成不會造成口乾的藥物。

最後，一定要定期看您有加州牙醫協會會員資格的牙醫師，他或她能給牙齒加上保護性的氟與其他保護您牙齒與口腔健康的其他保健。



暴露的牙根齲齒



受到口乾影響的舌頭

## 其他可能影響口腔健康的藥物副作用

藥物經常有除了口乾之外的其他副作用，這些副作用會影響身體其他的部份，包括口腔內。

### 這些副作用可能包括：

- 牙齦腫脹或流血
- 牙齦組織過度生長
- 黴菌感染，例如鵝口瘡等，有些口腔吸入劑可能造成這種感染
- 覺得虛弱或疲倦，高齡成人病患可能覺得太疲倦而不管衛生清潔等
- 精神錯亂
- 遲發性不自主運動(Tardive dyskinesia) – 這是一種造成不尋常而重複嘴巴動作的病症
- 齲齒 – 很多藥物加了糖或糖漿，可能造成齲齒

一定要記得煙和酒也算是藥物的，這兩項都會對口腔，牙齒和牙齦造成傷害與口乾的感覺。嚼菸草、抽煙和/或喝酒可能導致口腔癌。

**在看牙醫之前** … 高齡成人或他們的照護人應該告知牙醫任何病患服用的藥物，營養補給品與草藥，特別是在決定進行口腔手術或治療牙齦疾病之前。另外，阿斯匹靈與抗凝血藥物可能會降低血液凝結的能力，因而在這些手術過程中導致出血。



## 每日的口腔衛生習慣

**刷牙** … 無論年齡，固定的每日口腔和牙齦保健是很重要的。有全部或部分自然牙齒的高齡成人每日的口腔健康牙齒應包括：

- 每日至少刷牙兩次。
- 使用軟毛的一般牙刷或電動(旋轉)牙刷。要定期換新牙刷。
- 使用少量牙膏，大約豌豆大小即可。最好的牙膏有含氟，並有加州牙醫協會的認證。
- 如果牙膏造成像吞嚥等的問題，試試看使用為敏感牙齒作的牙膏，與不含酒精的漱口水或清水即可。
- 溫和地刷每顆牙，前面和後面則用畫小圈圈的方式刷。
- 刷乾淨舌頭，然後漱口。
- 讓牙刷風乾。

**使用牙線** … 高齡成人可能有困難使用牙線，所以家人/照護人可以提供以下協助：

- 用長達 18至24吋的牙線，繞在兩手的中指。
- 用兩手拇指與食指間的牙線清牙齒。
- 從下面的前排牙齒開始，然後上面的前排牙齒。所有牙齒都用牙線。
- 輕輕地用牙線清潔牙齒與牙齦中間，用牙線半勾繞每個牙，然後拉到牙齦處，如此上下拉扯牙線。
- 換每顆牙時都調整一次牙線。
- 有些高齡成人能利用牙線棒而自己使用牙線。



照護人在協助病患進行每日口腔衛生習慣時，可能需要戴上保護性的手術手套與面罩。



# SMILES FOR LIFE

**漱口** ... 高齡成人可能需要更多一點氟，通常能買得到含氟漱口水或含氟膠。有些是不需牙醫師處方即可買得到，但有些則需要處方。詢問牙醫是否含氟產品能對您有助益。

消毒漱口藥水(chlorhexidine rinse)需要醫師處方，但能消除造成牙周病的病菌。詢問牙醫師您是否應每日使用消毒漱口藥水口腔衛生。

漱口水 (選擇無酒精的，以避免造成口乾)也能幫助維持口氣清新，**並能減少口中的病菌。**

這些漱口水不應為吞嚥用。若病患有吞嚥問題，則應先詢問牙醫。

**定期看牙醫** ... 高齡成人應該每年兩次定期看牙醫，接受專業洗牙與檢查。已經沒有任何自然牙齒的人也應每年定期檢查一次牙齦與口腔組織。不能溝通良好的成人，他們的家人與照護人應在每次看診時，提供以下資訊給牙醫：

- 有疼痛現象嗎？
- 有進食、咀嚼或吞嚥困難嗎？
- 高齡成人的牙齒健康史。
- 高齡成人的醫療史，包括藥物列單，抽煙歷史與已知過敏源，和疾病/手術史。
- 保險，繳費和法律資訊，例如誰能依法對醫療作決定。
- 如果病人戴假牙，看診時應帶/戴著假牙。

請參見「**參考資料** (Resource Materials)」中的「**尋找牙齒保健資源(Finding Dental Care)**」以尋找牙醫師，包括提供給有需要的人的低價或無付費牙齒保健。



含氟漱口水與無酒精的漱口水在就近藥房與超市應買得到。



定期的口腔檢查能維持口腔的健康，並查出口牙齒疾病，而經常能診斷出早期的口腔癌。

## 假牙

戴假牙需要一段時間才能適應，而合適的假牙能縮短適應期。

### 剛戴假牙的人會覺得：

- 假牙在口腔內覺得太大
- 嘴唇覺得被往外推
- 有不自主的噁心感
- 唾液增加
- 講話習慣改變 (特別是以 F 或 S 開始的字)
- 口腔中有傷口



如果照顧得當，假牙通常能維持五到十年之久

這些都是正常的反應，通常在剛戴假牙的人(與口腔)適應新假牙後就會消失。有可能幾個小時也有可能是幾天時間。**裝得合適的假牙不應會影響正常功能，包括說話，進食和咀嚼等。**

葛蘭素史克藥廠消費者保健單位 (GlaxoSmithKline Consumer Healthcare)，也是 Polident® 保麗淨，Poligrip® 假牙黏著劑等產品的製藥廠，對戴假牙的人有以下建議：

- 第一天先食用軟食
- 避免黏的食物 (例如焦糖)
- 繼續戴著假牙，以幫助您適應戴假牙
- 可以使用假牙黏著劑來幫助固定假牙
- 減肥會影響假牙的合適度，問牙醫師是否體重改變後有影響假牙合適度
- 使用假牙黏著劑能在等牙醫師下次檢查假牙之前，有助假牙的固定
- 每次飯後都清潔假牙，並使用低磨損性的假牙清潔液，如此假牙的丙烯酸樹脂/壓克力表面才不會被刮損
- 定期使用過夜浸泡的清潔液，以清除頑固的汙點並維持假牙清新
- 一年看一次牙醫，檢查假牙與其合適度

如果有以下現象，應打電話給牙醫師：

- 口腔內有傷口
- 假牙需要調整，重作底或重定位
- 假牙上有缺損或斷裂情況

**保養假牙** … 以下的每日習慣能維持假牙 (全套或半套) 的清潔與口腔的健康：

- 晚上將假牙拔除讓口腔休息。
- 睡覺時，將假牙浸泡在假牙清潔液中。
- 用餐或點心後，將假牙用水清除其中的食物。
- 不要用熱水清潔假牙。
- 在充滿水的水槽清潔假牙，這樣假牙如果掉了就不會斷裂。水槽底放一塊布，這樣能保護掉了的假牙。
- 每日用軟毛牙刷或特別為假牙訂作的假牙刷洗刷並浸泡假牙。
- 千萬不要自己修理壞了的假牙，應打電話給牙醫。

**戴上假牙** … 總是在假牙乾淨和乾燥時再戴上：

- 如果必要的話，可以使用黏著劑，可能需要幾天時間稍作調整，才能最後調到最適當的黏著劑用量。
- 漱口。
- 用力將假牙按住定位，然後咬緊牙齒密合。



**拆掉假牙：**

- 上排假牙：將拇指和其他手指放在假牙上，與臉頰和牙齦接觸的部位。輕輕地下壓直到假牙鬆了而能容易拆掉。
- 下排假牙：將手指放在假牙旁，慢慢用左右搖動的方式拔開假牙。

**協助高齡成人照顧假牙** … 照護人應依照以上步驟來協助依賴照護或半依賴照護的高齡成人處理假牙。這是口腔衛生習慣很重要的一部份。覺得清新的口腔能帶來舒適感與信心。

請記得，即使是全口假牙，一年一度的牙醫檢查仍然是很重要的。牙醫會檢查假牙的適合度與口腔傷口，骨質有否流失，並檢查有否任何早期癌症的徵兆。

## 高齡成人與營養

為攝取牙齒與牙齦健康所需的營養，高齡成人應繼續食用含有營養單位建議的每日維他命量、礦物質量和其他必需營養素，例如鈣質與蛋白質等。**健康的飲食有助維持口腔的健康。**

請瀏覽 [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov) 以獲取更多有關營養的建議。請參考以下美國農業部(USDA)的建議營養飲食建議。



### 肉類和豆類

每日 5 盎司

「較少肥肉」或「瘦肉」  
和魚類：烘培或燒烤



### 五穀雜糧類

每日 5 到 6 盎司

讓您食用的五穀雜糧類  
能有一半是全穀



### 奶類

每日 3 杯

低脂，無脂，或  
無乳糖



### 水果類

每日 1 ½ 到 2 杯

食物多樣化：新鮮，  
罐頭，冷凍或乾燥的



### 蔬菜湯

每日 2 至 2 ½ 杯

食用深綠色，葉菜類  
與橘色的蔬菜；  
還有乾豆類，豌豆夾豆類與中東扁豆(lentils)

您的家庭醫師也能建議每日應攝取的多種維他命和礦物質等營養補給品。

避免或限制含多量糖分和澱粉的飲料和食物，或營養價值不高的飲食。限制健怡或減重(diet)蘇打飲料的飲用，這樣的飲料中含的酸質容易造成齲齒和牙周病。如果一定要飲酒的話，應適量即可。

# SMILES FOR LIFE



## 高齡成人定時定量嗎？

無論年齡，良好的營養是口腔健康的重要部份。但是高齡成人可能因各種原因而沒有均衡的飲食。而且，他們可能甚至沒有定期用餐，如此更是會影響口腔與整體的健康份。高齡成人沒有定期用餐或用餐不夠的有些原因可能包括：

- 假牙不合適，或是沒有假牙
- 牙痛和/或口腔痛
- 憂鬱症和/或寂寞
- 酒精成癮
- 收入非常有限
- 生病 (例如癌症治療經常會造成飲食習慣的改變，以及限制可食用的食物，也可能減低食慾)
- 胃痛
- 阿茲海默症或其他老年痴呆症 - 這些病患可能會忘了進食
- 味覺不靈敏或完全沒有味覺
- 無法自己買菜或煮飯

## 可以怎麼辦呢？

應諮詢牙醫或其他專業醫師有關口腔或其他疾病的問題。家人或照護人也應注意高齡成人是否有任何沒有定期飲食，或飲食不足夠的情況。每個相關的人都應非常細心地確定病患有定時而營養飲食。

您所住的城市或縣郡可能有送餐到府的服務提供無法出門的人或收入非常有限的人的三餐。加州地區老年福利局 ([California Area Agencies on Aging](#)) 或加州老年部 ([California Department of Aging](#)) 還能提供有關其他老年協助計畫的資訊與資格內容。

請參見「[參考資料 \(Resource Materials\)](#)」中的「[加州的老年福利計畫與服務 \(Aging Programs/ Services in California\)](#)」。

經濟有困難或沒有牙醫保險的人仍可以利用提供居家協助的專業照護服務，包括。買菜，煮飯，協助每日衛生保健，與其他服務項目。



欲了解更多為年長的牙醫健康資訊，請瀏覽 [cda.org](#)。

本資料於 2005 年由俄亥俄州牙醫協會撰寫



## 抽煙與齦齒

**抽煙** … 抽香菸，雪茄或煙斗，或使用無煙的菸品，都可能增加許多癌症的罹患機率，包括口腔癌。

抽或食用菸草會導致許多的口腔健康問題：

- 牙齦退縮
- 牙齦流血
- 嚴重牙齦疾病
- 口臭
- 牙齒和舌頭變色/斑點
- 味覺和嗅覺失靈
- 手術後復原緩慢
- 白斑病 (Leukoplakia) -- 可能是口腔癌的早期徵兆
- 口腔癌



**解決辦法：**戒煙和/或菸草的食用。詢問您的牙醫或醫師建議戒煙課程和/或產品。另外有很多其他的資源能助您戒煙：

- 打電話給「戒煙熱線」 Quitline 1-800-QUIT-NOW (784-8669)。這是針對個人需要而計畫的免費服務與電話諮詢和協助。
- 其他醫療組織如美國防癌協會(American Cancer Society)或美國肺健康協會(American Lung Association)都有有關戒煙的資訊。



(請參見「參考資料 (Resource Materials)」中「戒掉壞習慣 (Kicking the Habit)」的有關戒煙資訊。)

## 口腔癌

口腔癌的罹患機率隨年齡增加。美國防癌協會(American Cancer Society, ACS) 指出一半以上的 口腔癌病患是 65 歲或以上，而男性口腔癌罹病率是女性的兩倍。美國防癌協會也指出以下：

口腔癌的兩大危險因子是：

### 1. 食用菸草或抽煙：

- 估計有百分之九十的口腔癌病患有用菸的習慣。
- 抽煙者比不抽煙者罹患口腔癌的機率大六倍。
- 無煙的菸草食用者則比一般人大五十倍的機率罹患臉頰、牙齦和嘴唇內部表面的癌症。

### 2. 喝酒：

- 喝大量酒的人較易得口腔癌。
- 超過百分之七十五的口腔癌病患不只是「偶爾」喝酒。
- 既喝酒又抽煙是可能致命的。



白斑症 (Leukoplakia) (照片中間) 經常是早期口腔癌的症狀。(照片由凱斯牙醫學院獲准使用)



舌頭上的鱗狀細胞癌

牙醫經常可以診斷出口腔癌早期徵兆或預警的「前癌症」徵兆。美國牙醫協會提供了以下有關口腔癌的資訊：

- 口腔癌經常由口腔中一個傷口，或是很小，沒被注意到的白點或紅點開始。
- 口腔癌會發生在口腔中的任何地方，包括嘴唇，牙齦，臉頰內，舌頭和硬顎或軟顎上。
- 這些開始的徵兆通常是不疼痛的。

# SMILES FOR LIFE

## 其他的口腔癌徵兆可能包括：

- 容易流血或不治癒的不明傷口
- 口腔組織顏色改變
- 有突起腫脹，變厚，一個小地方變粗，長了乾痂或小破皮的地方
- 口腔內或嘴唇上任何地方的疼痛，敏感或麻木
- 咀嚼困難，吞嚥困難，說話困難或移動下巴或舌頭有困難
- 牙齒咬合情形有所改變



長時間暴露在陽光下也可能增加罹患嘴唇癌的機率。

## 解決辦法：以下是減低口腔癌機率的作法：

- 勿吸煙，沾煙或嚼煙
- 如果要喝酒的話，則酌量即可
- 塗擦有防曬作用的護脣膏
- 食用大量水果與蔬菜類
- 定期作口腔檢查，包括作口腔癌篩檢

美國國立健康機構的國立口腔健康暨顱顏機構 (National Institute for Dental and Craniofacial Research, NIDCR) 指出大部份的口腔癌都是可以避免的，並鼓勵定期作口腔檢查時，就包括口腔癌檢查。預防甚於治療。

(請參見「參考資料 (Resource Materials)」中的「[口腔癌 -- 您是否高危險群 \(Oral Cancer - are you at risk\)](#)」)



欲了解更多為年長的牙醫健康資訊，請瀏覽 [cda.org](http://cda.org)。

本資料於 2005 年由俄亥俄州牙醫協會撰寫

## 癌症病人的口腔保健

癌症治療有許多副作用，有些會影響口腔健康：

- 黏膜的腫脹與潰瘍
- 口腔和牙齦疼痛
- 較容易口腔感染
- 口乾
- 齟齒
- 舌頭不適，灼傷感，腫脹，脫皮等問題
- 下巴僵硬
- 吃飯困難與吞嚥困難



舌頭的鱗狀上皮細胞癌 (squamous cell carcinoma) 。開始癌症治療之前應先看牙醫師。

如果可能的話，開始癌症治療之前應先看牙醫師。

癌症病患應在癌症治療之前兩周前作口腔檢查，確定口腔內沒有任何感染。

(請參見「參考資料」中的「癌症病患的口腔保健 ([Oral care for cancer patients](#))」)

有些化療的副作用會造成口腔健康問題 (例如感染等) ，而因此必須中止或暫停癌症治療。如果化療開始前，口腔即有健康問題，則病人在化療間的其他健康問題的產生可能性則較大。

(請參見「參考資料」中的「化療與您的口腔健康 ([Chemotherapy and your mouth](#))」)

## 癌症治療期間應如何維持口腔的健康：

一定要與您的口腔醫護專家討論最佳預防口腔疾病的作法。

詢問如果處方含氟膠或含氟漱口水能預防齲齒的產生。其他建議海包括：

- 喝大量的水或吸吮碎片冰
- 如果有口乾問題，可以使用含氟的人工唾液
- 選擇無糖的口香糖或糖果
- 避免會造成齲齒的含糖食物和飲料
- 繼續按時刷牙，牙齦與舌頭，並且，如果有必要，使用超軟毛的牙刷
- 只用無酒精的漱口水
- 溫和地刷牙，避免傷口或流血的地方
- 如果假牙不舒服或鬆了，請看牙醫
- 如果口腔內有傷口，請特別注意您的飲食
- 避免辣味，酸性和乾而脆的食物
- 不喝含酒精的飲料
- 不用菸

# SMILES FOR LIFE

## 參考資料(Resource Materials)

「笑口常開(Smiles for Life)」的內容能從加州牙醫協會的網站上下載：[cda.org](http://cda.org)

### 尋找口腔保健地點

加州牙醫協會「[尋找牙醫](http://cda.org/finddentist)」[cda.org/finddentist](http://cda.org/finddentist)

美國牙醫協會(American Dental Association)「[尋找美國牙醫協會會員的牙醫](http://ada.org/public/directory/index.asp)」服務  
[ada.org/public/directory/index.asp](http://ada.org/public/directory/index.asp)

加州共有 32 個類似牙醫協會組織，能提供在您當地的牙醫的資訊：

[cda.org/about\\_cda/component\\_dental\\_societies](http://cda.org/about_cda/component_dental_societies)

經濟有困難或沒有牙醫保險的人，可以尋找全州各郡縣提供降低收費/滑動式分級收費的牙醫診所。

加州安全網牙醫診所(Safety Net Dental Clinics in California): [cda.org/clinics](http://cda.org/clinics)

如果您符合以下條件，則您有資格獲得 Medi-cal (包括牙醫保險)：

- 65 歲或以上
- 失明
- 肢障或其他障礙
- 居住在護老輔助中心(skilled nursing home)或介照護機構(intermediate care home)

或是如果您已登記上以下福利：

- SSI/SSP
- CalWorks (AFDC)
- 難民協助(Refugee Assistance)
- 居家支援服務(In-Home Supportive Services, IHSS)

加州健康醫療服務局 (California Department of Health Care Services) [www.dhcs.ca.gov](http://www.dhcs.ca.gov)

Medi-Cal (醫療與牙醫保險)：

[www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-CalEligibility.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-CalEligibility.aspx)

Denti-Cal: [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov)



欲了解更多為年長的牙醫健康資訊，請瀏覽 [cda.org](http://cda.org)。

本資料於 2005 年由俄亥俄州牙醫協會撰寫

# SMILES FOR LIFE

**口腔病人**... 這些資訊是由美國牙醫協會(American Dental Association, ADA) 所提供，目的是教育有關各種口腔健康的問題。以下網頁包括約有五十個口腔保健主題的內容：[www.ada.org/goto/patientpage](http://www.ada.org/goto/patientpage)。

針對高齡成人與他們的照護人的則有以下主題文章：

- 藥物會如何影響您的口腔健康
- 您有口乾現象嗎？
- 口乾解決之道
- 癌症病患的口腔保健
- 養成習慣 ... 能維持健康微笑口常開

美國牙醫協會鼓勵僅以教育和宣導目的，以紙張傳單方式印刷，傳播與使用這些資訊。但是，「**專為口腔病人(For the Dental Patient)**」的資料的內容不能刊登在美國牙醫協會以外的網站，也不能翻印刊登在其他印刷資料或電子印刷上。

**造成口乾的藥物表** ... 這張圖表列出了指出口乾為副作用的常見藥物，還列出會造成唾液減少的疾病。圖表是由拉克里得天然氣公司 (Laclede, Inc.) 提供。欲知更多，有助恢復唾液的 Biotene 產品，請造訪 [www.laclede.com](http://www.laclede.com) 或電 (800) 922-5856。

**口乾** ... 美國國立健康機構的國立口腔健康暨顱顏機構發行了一本免費的小冊，可以造訪以下網站索取五十本。本小冊也有 PDF 電子檔案而能下載並印出。這些資料並無版權，而且我們鼓勵翻印複製。  
[www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/DryMouthXerostomia/DryMouth.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/DryMouthXerostomia/DryMouth.htm)

**口腔癌** - 您是危險群嗎？ ... 美國國立健康機構的國立口腔健康暨顱顏機構發行了一本免費的小冊，可以造訪以下網站索取五十本。這些資料並無版權，而且我們鼓勵翻印複製。  
[www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/OralCancer/OralCancer.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/OralCancer/OralCancer.htm)

# SMILES FOR LIFE

**化療與您的口腔...**由國家衛生研究院，國立牙科和面頤研究所提供的一本小冊子。這本免費小冊子，可從以下的NIDCR網站上訂取50份。這些資料並無版權而且我們鼓勵翻印複製。

[www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/CancerTreatmentAndOralHealth/ChemotherapyandYourMouth.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/CancerTreatmentAndOralHealth/ChemotherapyandYourMouth.htm)

## 加州的老年福利服務

加州老年部指導並雇用地區性老年福利局(AAA)，為老年人與身心障礙人士策劃並製作了許多福利服務項目。欲知您當地的 AAA，請電 **1-800-510-2020** 或上本網搜尋您所在的郡縣福利 [http://www.aging.ca.gov/local\\_aaa/AAA\\_listing.asp](http://www.aging.ca.gov/local_aaa/AAA_listing.asp)

**老年資訊熱線：**欲知您加州內就近提供給老年或身心障礙人士的服務，請電 **1-800-510-2020**。  
欲知加州以外提供給老年或身心障礙人士的服務，請電 **1-800-677-1116**

**送餐服務：**有關「團體用餐(Congregate Meal)」計畫與如何符合接受此項服務資格的詢問，請電加州內免費電話 **1-800-510-2020**

**長期護理監察員制度的危機熱線(Long-Term Care Ombudsman CRISISline)：**本危機熱線 CRISISline 是全天 24 小時，每周 7 天的電話熱線，接受長期護理機構居民的抱怨申訴，請電 **1-800-231-4024**

**HICAP 諮詢專線：**醫療保險諮詢與權益保障計畫(Health Insurance Counseling and Advocacy Program)服務的對象是目前 Medicare 的受惠人，以及為未來健康和長期護理需要目前即作準備的人。HICAP 諮詢能保障您的隱私權而且是免費服務。如果您希望與您當地社區內的HICAP預約洽談時間，或您有問題詢問他們，請電您當地的 HICAP：  
**1-800-434-0222**

**檢舉老年家庭暴力受害：**請電 **1-888-436-3600**

**美國農業部的食物營養指南：**新的美國人食物營養指南(Dietary Guidelines for Americans) 是於 2005 年發行。這些以及其他有用資訊也刊載於本網站  
[www.mypyramid.gov/guidelines/index.html](http://www.mypyramid.gov/guidelines/index.html)



欲了解更多為年長的牙醫健康資訊，請瀏覽 [cda.org](http://cda.org)。  
本資料於 2005 年由俄亥俄州牙醫協會撰寫