

長輩這邊請！

專家教您正確照護活動式假牙

隨著年齡增長，許多長輩都有配戴活動假牙的需求，但是，每天應該戴多久？應該使用假牙黏著劑與清潔劑嗎？食藥署邀請臺北醫學大學口腔衛生學系黃茂栓教授來為民眾做詳細說明。

黃茂栓教授指出，無論是全口式或局部的活動假牙，都是可拆卸、且須靠口腔黏膜與固定牙做支撐。配戴的目的，主要是要重建缺牙、重建咀嚼力，並且能好好磨碎食物並吞嚥。此外，活動式假牙對於口腔的支撐性、外型的美觀、及清楚的發音都有幫助。

然而，這些活動裝置可以24小時配戴嗎？黃教授指出，民眾應該在三餐飯後取下清潔，避免藏污納垢、產生異味，若有社交需求可套回，直到晚上睡前再取出清潔，並讓口腔放鬆，直到隔日早餐前再套上即可。

使用假牙清潔劑，澈底清洗不殘留

正確清潔，是保護假牙最重要的一件事！在清潔假牙時，應使用軟毛刷，可預防假牙損傷，並避免牙菌斑和其他細菌滋生。若是搭配假牙清潔錠或清潔

粉，一定要將假牙取下做清潔，並用大量清水沖洗乾淨。過去曾有民眾將假牙清潔劑直接放入口中洗漱，黃教授強調，此舉可能造成清潔劑中的化合物對口腔黏膜造成刺激與傷害。

至於要不要使用假牙黏著劑？黃教授指出，正常情況下，做好的假牙會讓牙基與咬合達到平衡。但是，隨著使用時間越久，牙床骨頭會隨著時間漸進的萎縮，假牙可能會因為不密合而慢慢鬆脫，讓人想藉由假牙黏著劑來固定。建議最好的方法是定期看牙醫，檢視活動假牙的密合度，進而調整、維修假牙，才是穩健配戴的好方法。

食藥署提醒，假牙清潔錠與假牙黏著劑都屬於第一等級醫療器材，民眾購買前應認明產品的醫療器材許可證，並詳閱說明書，確保買到的是合法醫療器材。使用後也應該澈底清洗，避免過敏反應。

別忘了，活動假牙需要靠天然牙支撐，因此，保護好您的真牙非常重要，提醒長輩們平時維持口腔衛生，定期做口腔健康檢查，讓您擁有一口健康的牙齒。