

# 假牙清潔知多少

廣復牙科 宋博達 住院總醫師

## 前言

隨著醫療品質的提升、平均國民生活水平的改善與生育率降低的多重影響下，銀髮族在人口組成中的比例逐年增加，台灣已漸漸邁入高齡化社會。然而國人口腔的健康卻不見得與年齡的增長成正比，反而到因為對於口腔照護常識的不足或錯誤，致齲齒（蛀牙）或牙周病的長期破壞，造成口腔內的牙齒數目越來越少；尋求配戴活動或裝配固定假牙的人口也越來越多。

當牙齒缺失之後，裝配活動或固定的假牙並不意味著就是一勞永逸不用清潔，若未好好清潔假牙的話，可能會因細菌的累積，反而對口腔內的其他牙齒與黏膜組織的健康帶來威脅。牙齒負責進食咀嚼、輔助吞嚥與發音咬字，漂亮的貝齒又是微笑中自信的來源，若缺乏假牙清潔及口腔照護，牙齒可能因此感染或發炎，局部感染可能經由血路轉移遠部或蔓延擴散直接或間接引起嚴重病症之外，咀嚼效率下降導致養分攝取不足、社交與自信心受到打擊進而引起畏縮自卑的不健全心理，都可能進一步對全人身心健康造成莫大的隱憂。

所以除了一般口腔清潔的技術與知識之外，如何保持假牙的衛生與用的健康，在健康與抵抗力漸走下坡的年長者或常合併有全身性疾病的高齡化國人社會中更顯重要，在此特別為活動及固定假牙提出清潔與保養方法。

## 活動假牙／部分活動假牙

當牙齒全部喪失後，製作一完整包覆性的塑膠假牙，藉由塑膠與口腔黏膜達成的邊緣封閉性、口水黏稠度及大氣壓力，並且在口腔肌肉與舌頭的協調控制下，使之吸附或安定於口內的義齒稱之為「全口活動義齒」；若藉由殘餘牙齒或人工植牙當作支柱而卡於口內仍可取下的活動假牙則有「部分活動假牙」或「覆蓋式義齒」。

由於假牙貼合於口腔組織的接觸面多是採樹脂或部分金屬為主要材質，常具有不規則略顯粗糙及殘餘細微孔洞的表面，容易殘餘食物殘屑滋生細菌及念珠菌，假牙若長期缺乏適當的清潔及殺菌消毒，被假牙蓋住的黏膜部分，由於相對潮濕高溫、缺乏口水沖及舌頭摩擦刷洗，在抵抗力差的患者容易出現紅腫發炎或白色念珠菌的寄生狀況。

## 活動假牙清潔方法

分為機械及化學清潔法：

### （一）機械清潔法

先於桌面鋪放軟布避免手滑假牙掉落摔破，再使用軟毛牙刷或假牙專用刷（如圖1，2）沾清水或少許稀釋數倍的食品專用級中性洗潔劑刷洗，之後並用大量清水或溫水沖淨即可，並保存於清水中避免過度乾燥。若擔心洗潔劑可能殘留，建議以清水刷洗即可。並不建議使用市面上的牙膏來刷洗假牙，因為其中的微細粉末顆粒可能將假牙表面磨的粗糙，反造成假牙表面更易附著污物或染色，專為清潔假牙設計之不含研磨顆粒的假牙清潔膏除外。



圖 1.使用大刷毛端可以有效率的清潔假牙



圖 2.使用小刷毛端可以深入較難進入的凹溝與死角進行清潔

## (二) 化學清潔法

市售「假牙清潔／殺菌劑」零零總總，有呈錠狀的（圖 3）、液狀的、粉末的、罐裝噴沫的，成分各不盡相同，一般來講無論假牙清潔錠或清潔錠劑氣味如何芬芳（如薄荷味的糖），也千萬不可放在口中！需依照商品說明及醫師指示來使用，以免發生毒性危險及損害口內黏膜組織。

國外文獻報告曾指出，某些含有漂白殺菌成分的假牙清潔劑若使用於軟式假牙（彈性義齒）或硬式全口活動義齒有彈性襯墊時，可能造成材料表面變硬或脫色變白，也有極少數人因為藥物殘留及特異體質發生接觸性皮膚炎的症狀，所以建議購買市售假牙清潔劑或錠時，使用前先徵詢專業牙醫師的建議外，並保持觀察的心先試用其清潔假牙一次，並徹底沖淨後再行配戴，若有任何異狀如口角、黏膜不適或過敏症狀，應停止使用，並尋求專業牙醫建議。



圖 3.假牙清潔錠於水中裂解產生殺菌性液體消毒假牙、酵素分解食物殘屑

## 特殊考量

口內仍有拔牙傷口或反覆壓痛時，有時牙醫師會採用軟性材料襯墊義齒基底部，由於該彈性材質是否會吸附假牙清潔錠／消毒劑藥物成分不得而知，建議使用前需徵得牙醫師同意。假牙基底若有殘餘的假牙黏著劑應徹底用溫水及軟布搓洗淨後再使用假牙清潔／消毒劑，以避免整夜浸泡後，未清潔乾淨的黏著劑中有藥性殘留長期接觸不利口腔健康。

## 牙醫師的叮嚀：

建議機械性刷洗、軟布擦拭搓洗，並遵循牙醫師的指導及建議後再浸泡使用化學性假牙清潔／殺菌劑，浸泡完需以大量清水沖洗後再使用假牙。

## 固定假牙

### 名詞解釋

口內牙齒因蛀牙、外傷或其他原因造成之大面積損壞或強度不足或填補後仍有崩壞之疑慮時，選擇將牙齒適當修形瘦身，再套黏上邊緣密合之金屬／金屬鑲瓷面／或全陶瓷之牙冠保護，稱為「牙冠」。

若少部分牙齒拔除喪失，而缺牙區隔鄰兩端牙若仍然健壯可以當成橋墩（支臺齒）時，以兩邊健壯的牙當做橋墩，力學上如搭橋的模式，將缺牙區隔鄰之支柱牙適當修形後整體套黏上邊緣密合的相連式金屬／金屬陶瓷／或全瓷式假牙，稱為「固定部分假牙」。

## 固定部分假牙清潔須知

刷牙仍然與一般自然牙齒使用之「改良式貝式刷牙法」（圖 4）相同。再伴隨著旋轉牙刷軸柄使刷毛由牙縫往咬合面刷離的方式清潔頰側與舌側部分。至於固定假牙中央橋體兩側支臺齒的臨接缺牙區為最容易發生蛀牙的死角面，需使用如穿透式牙線、牙間刷以及單束毛牙刷來清潔（圖 5，圖 9）。

固定假牙臨接其他自然牙的臨接面部分則使用牙線清潔之。若牙縫過大可使用牙間刷輔助清潔。橋體舌側面凹入部分除穿透式牙線（圖 6）可抹除其上牙菌斑外，可偕同使用單束毛牙刷輔助清潔（圖 9）。



圖 4.「改良式貝式刷牙法」刷毛與牙齒長軸成約 45 度角朝向牙根牙齦交界之牙齦溝部，並以極輕柔之微水平震動清潔牙齦溝與假牙-牙根交界處。



圖 5.牙間刷來清潔較大之牙縫



圖 6. 穿透式牙線，為三段不同的牙線組成，頭端材質較為堅硬方便穿入牙縫，穿過後由牙縫另一側將牙線拉出來，並將牙線中段膨鬆纖維部導入牙縫以清潔臨界面，清潔時牙線先繃緊一側牙根將該牙根表面刮乾淨後，在繃住另一側牙根清潔之。

沖牙機噴出之強力水流僅可沖掉食物卡屑無法清除掉緊緊附著在固定假牙與牙根表面的頑強細菌層—牙菌斑，所以僅可當輔助工具不可取代牙刷與牙線。+

#### 人工牙根（植牙）外接部分之清潔



圖 8. 用牙線環繞人工牙根外接部輕輕使牙線刮除表面人工牙根外接部上的菌斑



圖 9. 用沾濕的單束毛牙刷清柔的清潔人工牙根外部與植牙支持之固定假牙部