

# 口腔卫生信号旗

## 每天：

- 限制甜性/淀粉类与粘性食品数量，每餐之间不要饮用过多糖类饮料。
- 每天使用含氟牙膏刷牙两次。
- 每天用牙线清洁牙齿。
- 饮用含氟化物水。

## 定期去做：

- 定期去牙医诊所（与牙医决定护理日程）
- 在您的年度检查期间讨论口腔卫生 如果您有口腔疼痛、口干或在使用多种药物时更要注意。

## 绿色旗--全部清洁

## 这是什么意思……



### 如果您符合以下情况：

- 没有口腔卫生问题或疼痛
- 您的自然牙齿无损伤，或假牙情况理想
- 食用不同食品没有任何问题

- 您没有“口干”情况或使用大量水、无糖香口胶或无糖硬糖果来处置口干问题。
- 您目前没有任何口腔卫生问题。

保持良好的卫生习惯！

## 黄色旗 — 要注意

## 这是什么意思……



### 如果您符合以下情况：

- 长期性口干，会造成语言困难或口齿不清；难以控制口腔中的唾液或没有唾液。
- 咀嚼问题或咬到腮
- 无法解释的口腔或喉咙变化，如喉咙痛，肿胀，或麻木感，或您吃东西时觉得困难，或有肿胀感，一连几天者不能消除
- 长期性牙龈出血
- 假牙适配性差

- 您可能会有“口干”的症状，那样会让 您有更高的蛀牙与牙龈疾病风险（牙床会变红肿，出血，可能会从牙齿剥离）。
- 您可能需要调整假牙。
- 您可能需要检查假牙，预防问题恶化，在有疼痛感之前处理好问题。

建议改善在家护理条件（刷牙与牙线清洁）。

如果您注意到口腔卫生状况有任何变化，请打电话给医生、护士或牙医。

姓名：

姓名：

电话号码：

电话号码：

如果您注意到有黄色示警旗帜，请与您的健康护理团队紧密合作。

## 红色警报旗帜 — 停下来思考

## 意思是……



### 如果您符合以下情况：

- 某个部位长期有红肿情况或口腔内疼痛
- 长期牙龈出血
- 掉牙
- 口腔内任何病变（包括嘴唇、脸颊、舌头，及嘴根部）
- 戴假牙时觉得难受，或不能随意食用健康的固体食物

您需要立即由医生或牙医评估您的情况

姓名：

电话号码：

如果您注意到有红色警告旗帜，请立即打电话给医生或牙医。