

口腔衛生信號旗

每天：

- 限制甜性/澱粉類與粘性食品數量，每餐之間不要飲用過多糖類飲料。
- 每天使用含氟牙膏刷牙兩次。
- 每天用牙線清潔牙齒。
- 飲用含氟化物水。

定期去做：

- 定期去牙醫診所（與牙醫決定護理日程）
- 在您的年度檢查期間討論口腔衛生 如果您有口腔疼痛、口乾或在使用多種藥物時更要注意。

綠色旗--全部清潔

這是什麼意思……



如果您符合以下情況：

- 沒有口腔衛生問題或疼痛
- 您的自然牙齒無損傷，或假牙情況理想
- 食用不同食品沒有任何問題

- 您沒有“口乾”情況或使用大量水、無糖香口膠或無糖硬糖果來處置口乾問題。
- 您目前沒有任何口腔衛生問題。

保持良好的衛生習慣！

黃色旗 — 要注意

這是什麼意思……



如果您符合以下情況：

- 長期性口乾，會造成語言困難或口齒不清；難以控制口腔中的唾液或沒有唾液。
- 咀嚼問題或咬到腮
- 無法解釋的口腔或喉嚨變化，如喉嚨痛，腫脹，或麻木感，或您吃東西時覺得困難，或有腫脹感，一連幾天者不能消除
- 長期性牙齦出血
- 假牙適配性差

- 您可能“口乾”的症狀，那樣會讓您有更高的蛀牙與牙齦疾病風險（牙床會變紅腫，出血，可能會從牙齒剝離）。
- 您可能需要調整假牙。
- 您可能需要檢查假牙，預防問題惡化，在有疼痛感之前處理好問題。

建議改善在家護理條件（刷牙與牙線清潔）。

如果您注意到口腔衛生狀況有任何變化，請打電話給醫生、護士或牙醫。

姓名：

姓名：

電話號碼：

電話號碼：

如果您注意到有黃色示警旗幟，請與您的健康護理團隊緊密合作。

紅色警報旗幟 — 停下來思考

意思是……



如果您符合以下情況：

- 某個部位長期有紅腫情況或口腔內疼痛
- 長期牙齦出血
- 掉牙
- 口腔內任何病變（包括嘴唇、臉頰、舌頭，及嘴根部）
- 戴假牙時覺得難受，或不能隨意食用健康的固體食物

您需要立即由醫生或牙醫評估您的情況

姓名：

電話號碼：

如果您注意到有紅色警告旗幟，請立即打電話給醫生或牙醫。