

反覆口腔問題，口腔異味、牙齒酸痛又出血，牙齦健康愛注意

➤ 顧好牙齦，牙齒好健康



➤ 正確口腔保健，請你這樣做

- ✧ 三餐飯後、睡前使用牙線徹底清潔牙齒。牙間縫隙很容易堆積食物殘渣、牙菌斑，必須使用牙線才有辦法清除。
- ✧ 可在早餐後、睡前正確刷牙，若刷牙次數過多，反而可能傷害牙齒和牙齦。
- ✧ 請使用小刷頭、軟刷毛的牙刷，小刷頭牙刷的死角較少，較能有效清潔。軟刷毛牙刷對牙齒和牙齦的傷害較少。
- ✧ 刷牙時，牙刷刷毛與牙齒呈45度，部分刷毛在牙齒，部分刷毛在牙齦，同時清潔牙齒與牙齦，一次刷兩顆牙的範圍，來回刷至少十次後再換到下一組牙齒。牙齒外側面、內側面、咬合面都要分別清潔。刷牙的力道不需太大，否則會傷害牙齒及牙齦。
- ✧ 使用含有氟化物的牙膏可以幫助預防蛀牙。
- ✧ 使用可以有效減少牙菌斑的專業護齦牙膏，也對牙齦健康有幫助。



牙齦是牙齒的地基，牙齦出血是牙齦問題的重要警訊，務必提高警覺以避免問題惡化。刷牙時不能只有「刷牙」，還要好好清潔牙齒和牙齦的交界，以減少牙齦出血，幫助預防牙齒敏感、蛀牙、壞口氣、牙周病。

乾眼症

- 乾眼症是什麼？乾眼症指淚液分泌不足，或淚液過度蒸發，使眼球表面無法保持濕潤，造成結膜異常的慢性眼疾。
- 乾眼症的症狀有哪些？
視力模糊 異物感 敏感怕光 想流淚 眼睛易疲勞 眼睛睜不開 很想閉眼睛
覺得眼壓高 眼睛脹脹感 頭痛 眼睛紅
- 乾眼症該如何預防？
 - ✧ 每天至少熱敷眼睛一次，以乾淨的毛巾沾熱水（約洗澡水般的溫度即可），雙眼輕輕閉上，將沾濕的熱毛巾蓋在雙眼上以促進淚腺周圍的血液循環。
 - ✧ 多休息，少看無意義的電視、雜誌、電腦、上網…等需用眼力的工作，因為常在用完眼力之後就開始不舒服。
 - ✧ 在乾燥的冷氣房工作時，可以在辦公桌旁擺一杯熱水，以增加室內的空氣濕度。
 - ✧ 可服用維他命A（每天5000IU）、維他命C（每天500mg或1000mg）、DHA或葉黃素（Lutein）每天5-10mg或多吃深色蔬菜（如紅蘿蔔、菠菜…等）、水果以保養自己的淚腺分泌功能。
 - ✧ 記得按時以人工淚液補充淚液的不足，每2小時點一次；消炎藥水可以一天4次，而人工淚液型藥膏則每天睡前須使用一次。



資料來源：照顧線上網站、元氣網