

## 口腔清潔技巧

# KỸ XẢO VỆ SINH RĂNG MIỆNG

目的：

### Mục đích:

維持口腔清潔，預防細菌滋生，避免產生口腔疾病。

Giữ vệ sinh sạch sẽ cho khoang miệng, phòng chống vi khuẩn sinh sản, tránh các bệnh về khoang miệng.

用物準備：

### Vật dụng cần chuẩn bị:

牙刷（或口腔海綿清潔棒、牙線棒）、壓舌板（紗布包住前端）、漱口杯、清水（或茶葉水、檸檬水）、凡士林、毛巾及手電筒。

Bàn chải đánh răng (hoặc tăm đầu cảm miếng xốp biển, tăm nhựa), que gạt ấn lưỡi (quấn miếng gạc ở đầu que), cốc súc miệng, nước sạch ( hoặc nước trà, nước chanh), kem dưỡng môi (hoặc Vaseline), khăn mặt và đèn pin.

步驟：

### Các bước thực hiện:

1. 協助被看護人採坐姿或半坐臥。

Giúp người được chăm sóc ở tư thế ngồi hoặc nửa nằm nửa ngồi.

2. 手持壓舌板，撥開內頰，以手電筒檢查口腔。

Tay cầm que gạt ấn lưỡi, gạt đẩy phần phía trong má ra, dùng đèn pin để kiểm tra khoang miệng.

3. 將毛巾鋪於下頷及胸前，

漱口杯置於被看護人下頷，以盛接口腔污水。

Trải khăn mặt phía dưới cằm và trước ngực, cốc súc miệng đặt phía dưới cằm người được chăm sóc, để chứa nước bắn nhỏ ra từ miệng.

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

常見口腔照護用物



特製品：

以牙刷取代壓舌板用紗布包住前端

4. 牙刷或口腔海綿清潔棒沾水，將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上牙時刷毛朝上，刷下牙時刷毛朝下。刷毛與牙齒呈45-60度角，同時將刷毛輕輕壓向牙齒，刷毛略呈圓弧，讓刷毛的側邊也與牙齒有相當大範圍的接觸。

Dùng bàn chải đánh răng hoặc que tăm đầu cầm miếng xốp biển chấm nước, đưa phần lông bàn chải vào đúng chỗ tiếp giáp giữa răng và lợi, khi đánh răng ở hàm trên thì lông bàn chải hướng lên trên, khi đánh răng hàm dưới thì lông bàn chải hướng xuống dưới. Lông bàn chải và răng tạo thành góc từ độ 45-60, đồng thời lông bàn chải ấn nhẹ về phía răng, lông bàn chải tạo thành hình gần như vòng cung, để phía cạnh của lông bàn chải cũng tiếp xúc với răng trên một phạm vi khá lớn.

5. 清潔口腔之順序：口腔內外面→牙齦→口腔內頰→上下顎及舌頭。

Thứ tự chăm sóc khoang miệng: phía trong và ngoài khoang miệng → lợi → vòm má phía trong khoang miệng → hàm trên hàm dưới và lưỡi.

6. 最後以清水沾濕的紗布，清潔全口。

Sau cùng dùng lấy miếng gạc đã được chấm ướt nước sạch, để lau sạch khắp miệng.

7. 毛巾擦淨嘴和臉。

Dùng khăn mặt để lau sạch miệng và mặt.

8. 塗上凡士林並協助舒適臥位。

Bôi kem dưỡng môi, Vaseline và giúp người bệnh có tư thế nằm dễ chịu.

注意：注意：

1. 每顆牙前後來回約刷十次。

Mỗi chiếc răng phải chà đi chà lại khoảng 10 lần.

2. 進行口腔清潔前後，請記得洗手喔！避免相互感染，保護自己也保護被看護人喔！

Trước khi tiến hành làm vệ sinh khoang miệng, hãy nhớ phải rửa tay! Để tránh gây lây nhiễm chéo cho nhau, bảo vệ bản thân cũng là bảo vệ người được chăm sóc .

假牙清潔

### Làm sạch răng giả

目的：維護假牙的清潔，預防假牙造成不適與合併症的發生是很重要的，同時正確的清潔，保護及裝取假牙、預防假牙變形與損壞。

Mục đích: giữ vệ sinh sạch sẽ cho răng giả, phòng tránh răng giả gây khó chịu

và gây bội nhiễm rất quan trọng, đồng thời làm sạch răng giả, bảo vệ và lắp hay lấy răng giả ra đúng cách, để đề phòng răng giả biến dạng và bị hư hại.  
假牙種類：有分為活動式及固定式兩種。

Chủng loại răng giả: chia làm 2 loại gồm loại có thể tháo lắp và loại gắn cố định.

1. 活動式假牙：是以鉤環扣著真牙齒，如果全口的牙齒已經脫掉，活動式假牙便以真空吸盤原理把假牙吸在牙槽上，建議您提醒長輩每天把假牙拿下來清潔。

Răng giả loại tháo lắp: là loại răng giả dùng vòng kẹp để kẹp chặt răng thật, nếu toàn bộ hàm răng đều đã bị long ra, răng giả loại tháo lắp sẽ hút chặt lên ổ răng theo nguyên lý đĩa hút chân không, đề xuất bạn nên nhắc nhở người người lớn tuổi hàng ngày tháo răng giả xuống để làm vệ sinh sạch sẽ.

2. 固定式假牙：是以牙橋把假牙安裝在缺齒旁的牙齒上，是不能自行取下來的。

Răng giả loại gắn cố định: là dùng niềng răng gắn vào chiếc răng bên cạnh chỗ răng bị khuyết để lắp răng giả, là loại răng giả không thể tự tháo ra được.  
正確清潔假牙的原則：

Nguyên tắc làm sạch răng giả đúng cách:

1. 每日於進食前、後執行口腔清潔，可以促進食慾及預防口腔疾病產生。

Hàng ngày trước và sau khi ăn, đều phải thực hiện việc làm sạch khoang miệng, có thể làm tăng khả năng ngon miệng và phòng ngừa xảy ra các bệnh về răng miệng

2. 把所有黏附在假牙上的細菌徹底清除，但不可破壞假牙光滑的表面，因此首先把活動假牙拿下來，清潔時可用軟毛牙刷，但切勿用牙膏，因為牙膏裡的研磨料會磨去活動假牙光滑的表面，慢慢地會使表面變成磨沙般不再光滑，使污漬和細菌越加容易堆聚，因此清潔活動假牙時只適用非研磨性清潔劑，當然有人擔心會不會影響身體，其實只要清洗得宜是不應該有特別影響的。

Làm sạch triệt để vi khuẩn bị dính trên răng giả, nhưng không được làm hỏng độ bóng ở mặt ngoài của răng giả, do vậy trước tiên tháo răng giả loại tháo lắp ra, có thể chải sạch bằng bàn chải mềm, nhưng tuyệt đối không được dùng kem đánh răng,

bởi vì trong kem đánh răng có chất làm mài mòn sẽ làm mất đi lớp chất bóng ở bề mặt của răng giả, dần dần sẽ khiến bề mặt răng giống như cát mài không còn bóng nữa, khiến cáu bẩn và vi khuẩn ngày càng dễ tích tụ hơn, do vậy khi

làm sạch răng giả loại có thể tháo lắp chỉ thích hợp sử dụng các chất tẩy rửa không có tính làm mài mòn, đương nhiên có người lo lắng liệu có ảnh hưởng tới sức khỏe hay không, thực ra chỉ cần rửa rấy đúng cách thì sẽ không gây ảnh hưởng đặc biệt gì.

假牙清潔－活動假牙清潔步驟：

Vệ sinh răng giả - các bước vệ sinh răng giả loại tháo lắp:

1. 活動假牙取下後，牙刷清潔輕刷假牙，及去除顆粒較大的食物。

Sau khi lấy răng giả loại tháo lắp ra, dùng bàn chải đánh răng chải nhẹ răng giả, và loại bỏ các hạt thức ăn tương đối to bị dính trên răng giả.

2. 將假牙放入水杯或浸泡盒中，約20-30 分鐘。浸泡水位蓋過假牙，水溫勿超過60 度。

Ngâm răng giả vào cốc nước hoặc vào hộp dung dịch làm sạch răng, khoảng 20~30 phút. Mức nước phải ngập trên răng giả, nhiệt độ nước không được quá 60 độ.

3. 協助被看護人佩戴前，再次用煮沸過之冷卻飲用水，沖洗後再協助佩戴。

Trước khi giúp người được chăm sóc đeo răng giả, phải dùng nước uống đun sôi để nguội xối sạch thêm lần nữa, rồi mới giúp người bệnh đeo vào.

註：假牙材質怕熱，遭遇熱性物質容易造成假牙材質變形受損。

Chú ý: Chất liệu răng giả không chịu được nóng, khi tiếp xúc với các chất có độ nóng dễ làm cho chất liệu răng giả biến dạng, bị hỏng.

主辦單位：臺北市勞動力重建運用處

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

Đơn vị tổ chức: Phòng tái thiết vận dụng nguồn lao động thành phố Đài Bắc

Đơn vị thực hiện: Tổng hiệp hội quan tâm người chăm sóc gia đình Trung Hoa Dân Quốc

參考資料：

北市勞動力重建運用處(2017). 臺北市外籍看護照顧手冊引自：

[https://fd.gov.taipei/News\\_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F](https://fd.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F)