

# 口腔清潔技巧

## Cara Membersihkan Rongga Mulut

列印日期： 年 月 日  
單位：  
05-2756000 分機：

目的：

### Tujuan:

維持口腔清潔，預防細菌滋生，避免產生口腔疾病。

Menjaga kebersihan mulut, mencegah dari bakteri agar mulut tidak terkena penyakit.

用物準備：

### Yang harus dipersiapkan:

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。

Sikat gigi (atau kapas batang untuk mulut, benang pembersih ruas gigi), batang penahan lidah (bungkus bagian depannya dengan kain kasa), gelas kumur, air bersih (atau air teh atau air lemon), krim bibir (atau Vaseline), handuk dan senter.

步驟：

### Langkah-langkahnya:

1. 協助被看護人採坐姿或半坐臥。

Bantu pasien untuk duduk atau setengah duduk.

2. 手持壓舌板，撥開內頰，以手電筒檢查口腔。

Ambil batang penahan lidah, buka rahang bawah lalu gunakan senter untuk memeriksa rongga mulut.

3. 將毛巾鋪於下頷及胸前，置於被看護人下頷，以盛接口腔污水。

Letakan handuk di rahang bawah dan dada, taruh gelas kumur di dagu pasien untuk menadah air yang keluar dari mulutnya.

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。

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

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。

Basahkan sikat gigi atau batang kapas untuk mulut dengan air bersih, sikatlah gigi dan perbatasan antara gigi dengan gusi, saat menyikat gigi bagian atas maka sikat harus menghadap ke atas begitu juga bila menyikat bagian gigi bawah maka sikat juga harus menghadap ke bawah. Sudut antara sikat gigi dengan gigi antar 45-60 derajat, di saat yang bersamaan tekanlah sikat ke atas gigi dengan perlahan hingga bulu sikat berbentuk melonjong agar pinggiran sikat gigi dapat menyentuh sebagian besar bagian giginya.

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。

Urutan cara membersihkan rongga mulut: rongga mulut bagian dalam dan luar → gusi → rongga mulut bawah → rahang atas dan bawah mulut serta lidah.

6. 最後以清水沾濕的紗布，清潔全口。

Yang terakhir adalah gunakan kain kasa yang sudah dibasahkan dengan air bersih untuk membersihkan seluruh bagian mulut.

7. 毛巾擦淨嘴和臉。

Gunakan handuk untuk membersihkan mulut dan wajah.

8. 塗上凡士林並協助舒適臥位。

Oleskan krim bibir, vaselin dan bantu untuk merebahkan pasien.

注意：

### **Perhatian:**

1. 每顆牙前後來回約刷十次。

Setiap gigi disikat berulang kali sekitar 10 kali.

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！

Sebelum dan sesudah membersihkan rongga mulut ingat untuk mencuci tangan! Agar tidak saling menular, melindungi diri sendiri sama dengan melindungi pasien!

假牙清潔

### **Membersihkan gigi palsu**

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。

Tujuan: Menjaga kebersihan gigi palsu, pentingnya mencegah agar gigi palsu itu

tidak menyebabkan ketidaknyamanan dan sakit lainnya. Di saat yang bersamaan membersihkannya dengan tepat, merawat dan memasang/mencabut gigi palsu, menghindari gigi palsu miring dan rusak.

假牙種類：有分為活動式及固定式兩種。

Jenis gigi palsu: dibedakan menjadi 2 macam yaitu lepasan dan terkunci.

1. 活動式假牙：是以鈎環扣著真牙齒，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。

Gigi palsu lepasan: Dengan menggunakan cantelan mengikat gigi asli, bila seluruh gigi asli sudah tidak ada, gigi palsu lepasan harus dibersihkan dengan sistem vakum ke dalam wadah gigi, disarankan agar anda setiap hari mengingatkan kepada pasien untuk melepaskan gigi palsunya untuk dibersihkan.

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。

Gigi palsu yang terkunci: Menggunakan sistem jembatan yang dipasang di tempat yang ompong, jenis seperti ini tidak bias dicopot sendiri.

正確清潔假牙的原則：

Prinsip untuk membersihkan gigi palsu yang tepat :

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。

Kebiasaan membersihkan gigi setiap hari sebelum dan sesudah makan dapat merangsang nafsu makan dan menghindari dari penyakit mulut.

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。

Bersihkan semua kotoran yang menempel di atas gigi palsu, tapi jangan sampai merusak permukaan yang mengkilap, oleh karena itu lepaskan terlebih dahulu gigi palsu, gunakan sikat yang lembut untuk membersihkan, jangan menggunakan odol, karena secara perlahan-lahan, odol itu sendiri dapat menggosok habis permukaan yang mengkilap, sehingga kotoran dan bakteri lebih mudah menimbun, sehingga saat membersihkan gigi palsu tersebut hanya boleh menggunakan pembersih yang tepat, tentu ada orang yang khawatir apakah akan berbahaya bagi kesehatan, sebetulnya

asalkan dibersihkan dengan benar pada dasarnya tidak akan berdampak apapun.

### 假牙清潔－活動假牙清潔步驟

Membersihkan gigi palsu -Cara membersihkan gigi palsu lepasan

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。

Setelah melepaskan gigi palsu lalu bersihkan dengan sikat gigi dengan lembut dari sisa makanan.

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。

Rendam gigi palsu tersebut ke dalam gelas air atau wadah pembersih sekitar 20-30 menit. Tinggi air harus menutupi seluruh permukaan gigi palsu dengan suhu air tidak lebih dari

60°C.

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。

Sebelum memasangkan kembali gigi palsu tersebut, bilas kembali dengan air dingin yang sudah dimasak, setelah itu baru dipasang.

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。

Tambahan: Bahan gigi palsu tidak tahan panas, bila terkena panas maka akan merusak bahan dan bentuknya.

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

Penyelenggara: Kantor Pemberdayaan & Rekonstruksi Tenaga Kerja Asing Kota Taipei

Pelaksana: Asosiasi Perawat Rumah Tangga Taiwan

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)