



# 愛護新假牙

我們收集了幫助你充分使用新假牙的一些貼士。請記住：習慣假牙可能需要時間，因此請務必耐心。

## 插入和取出假牙

牙醫或假體技師會教你如何放入和取出假牙。請隨意向他們詢問。在離開診所之前，確保你對放入和取出假牙感到自在。

請記住：絕不可用力放入或取出假牙。

## 新假牙的功能

即使你以前戴過假牙，戴新假牙也可能感覺奇怪。這是正常的，因為你的口腔需要時間適應，所以才會發生這種情況。

第一次戴上假牙吃東西時，先從鬆軟的食物(如略微煮熟的蔬菜)開始。

小口咬下，慢慢咀嚼。如果你有真牙，儘量用真牙咬，而不要用假牙咬。

如有可能，同時在兩側咀嚼。

## 假牙的維護

如果你的假牙破裂或損壞，請立即停止戴假牙。不要試圖修理、彎摺或改動假牙。致電牙科診所做出修理假牙的預約。

如果發現假牙有沉積物(牙垢或牙石)，將假牙浸泡在白醋(1份)水(4份)中。如果仍然無法清除沉積物，請致電牙科診所，預約重新磨光假牙。

## 戴假牙造成口腔痠痛

在新假牙下方的口腔部份可能會變得有點痠痛。如果發生這種情況，請聯絡診所安排調整假牙。

如果痠痛嚴重，至少在一天中的部份時間中將假牙取出，這可能會有幫助。但在預約之前，請戴上假牙幾個小時，以便我們能夠弄清楚哪裡需要調整。

不要調整或試圖修理你的假牙。

## 假牙的晚間愛護

每天晚上上床之前應該取下假牙。這讓你的口腔有機會休息，並且有助於防止你睡覺磨牙。

每天晚上使用軟毛牙刷清潔假牙，讓假牙晾乾。這有助於防止細菌滋生。

## 衛生和清潔

為了保持真牙的健康，每次餐後都需要清潔口腔。牙醫或假體技師會教你如何正確使用牙刷和牙線。

你還需要在每次飯後清潔假牙，防止食物和牙菌斑集聚。

握住假牙，使用軟毛牙刷和肥皂，清潔內側和外側表面。

### 請勿使用：

熱水

廚房洗滌劑

研磨劑

洗衣漂白劑

甲基化酒精

消毒劑

(除非獲得指示)



dental health  
services victoria  
oral health for better health



致電(03) 9341 1000  
瞭解更多資訊，或者



瀏覽[www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au)  
找到離你最近的社區診所