

衛教技巧簡要

注意隱私：在診所準備一個安靜的場所，讓患者可安心練習潔牙。音量不要太大，以免引起其他人好奇的觀看而影響患者的練習。

注意自身的儀容整潔：尤其是手部、牙齒的部份…

正確使用牙菌斑顯示劑：重點在牙齒與牙齦交接處，多餘的要漱掉

正確使用鏡子：鏡子是口腔衛教時重要的一個工具。準備一個可站立、可調角度、直徑大約 15cm 的鏡子。衛教者就從病人的右側肩後面，透過鏡子教導病人如何操作牙線與刷牙，也同時讓病人對著鏡子練習正確的潔牙動作及位置。如果潔牙時沒有對著鏡子操作，常會造成錯誤動作，例如：刷毛分岔、牙線一邊高一邊低、牙線放不進後牙牙縫…。

實際操作：實際讓病人在他的口腔內練習潔牙的動作，可加深印象，有助於病人自己在家練習。不要光說不練，也不要依賴模型。

時間控制：每一次的潔牙訓練時間儘可能的控制在 15 鐘以內，如果 15 分鐘不夠用，可以增加次數，而不要延長時間，否則會使病人和衛教者都失去耐性。

擇一象限練習：練習牙線時，可在上下左右選一象限操作。(可視情況而定)通常由最容易看到的前牙開始，然後向後牙進行。因為每個象限幾乎是對稱的，所以只要病人循序練習，便可很容易的學習到要領。練習刷牙時，也可由前牙開始示範正確的操作方法和位置，再請患者握著牙刷實際練習一次。上顎因視線較差(尤其是後牙舌側)，所以較需要教學互動，可多花多點時間在這個區域的練習。

反覆實施：患者在潔牙訓練的初期不一定都能做的很好，所以需要反覆的練習。每一次潔牙訓練時，如能找出患者潔牙上的缺點並加以糾正，會使雙方都有成就感。

囑咐：當天回家就要做牙線，以免過幾天才要做時，動作都忘了，如果可以的話，一天做二次牙線比較理想，要徹底的清潔每個牙縫。先做牙線再刷牙(新習慣先做才不會漏掉)。剛開始練習的前二天，刷牙先不要用使用牙膏(以利於觀看牙刷擺放的位置)。如果有做牙周病的治療，一~二天內牙線、刷牙碰到治療的位置會出血是正常的狀況。

在進行口腔衛教時，不要在初學階段就讓患者產生太大的壓力，而排斥做牙線。用鼓勵的方式，耐心的教導患者如何使用牙線，進而讓他們習慣每天做牙線，是現階段我們要努力的目標。