ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington









COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) ORAL HEALTH EDUCATION

人人皆有的口腔衛生保健社區口腔衛生保健

TRADITIONAL CHINESE

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) TRAINING MANUAL

This training is designed for
Community Health Workers and others
who may have an opportunity to
improve oral health and
understanding. The emphasis is on
prevention of dental disease.



CHW'S ARE IMPORTANT

- When a client has a new diagnosis of diabetes.
- When a client is discharged from a hospital or nursing center.
- When a client is on a new medicine.
- When a client changes housing.
- All the time!





口腔健康對於整體健康至關重要

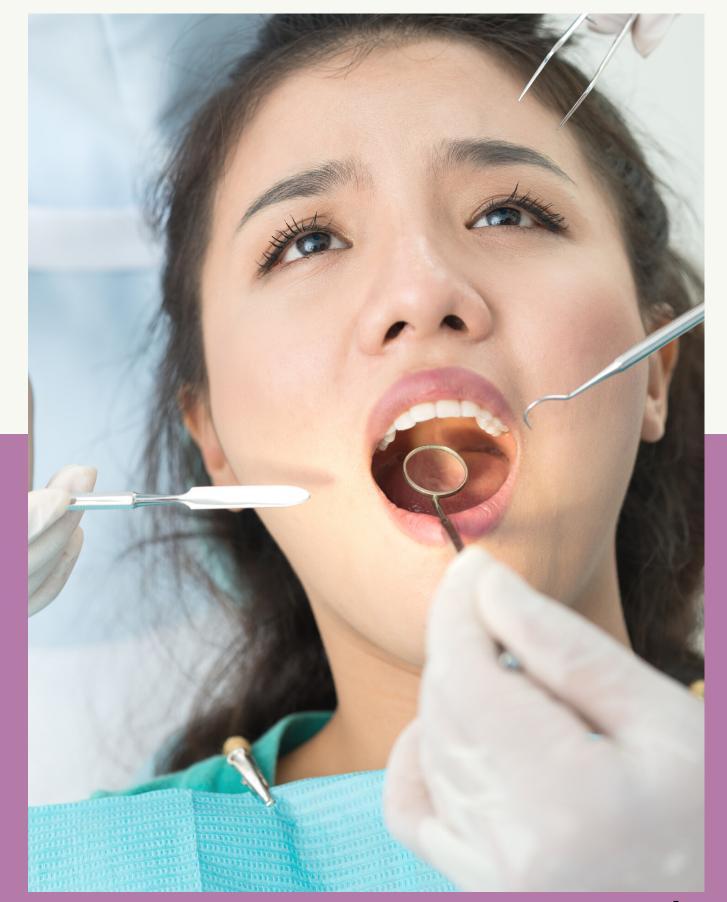
良好的口腔衛生有助於一個人說話、微笑、味覺、觸覺、咀嚼、吞嚥、及做出表達感情和情緒的面部表情

ACTIVITY: POLLING

在此之前,您是否曾接受過口腔衛生保健教育課程及學習其對糖尿病的影響?

是否







今天我們將學習:

在本次課程結束後,參加者應能做到以下幾點:

- 了解口腔衛生和糖尿病之間的關係
- 展示經由日常護理以預防牙科疾病的方法
- 選擇最理想的健康牙齒飲料
- 建立對口腔健康自我管理計劃
- 查找鄰近地區的口腔衛生保健資源



您知道嗎?

- 良好的推廣和預防可以讓您保持微笑和保有健康的身體!
- 英文能力差比英文流利的孩童有較多蛀牙
- 糖尿病普遍見於有色人種社區;糖尿病患者對於 口腔衛生保健有特殊需求
- 大多數英文能力有限的老年人不熟悉口腔保健。 他們的需求因年齡的增長而隨之增加。
- 在美國和華盛頓州,低收入和英文能力有限的家庭比其他一般家庭不容易得到口腔衛生保健服務

家庭和個人習慣





哪些因素對於口腔衛生保健 最具影響力?

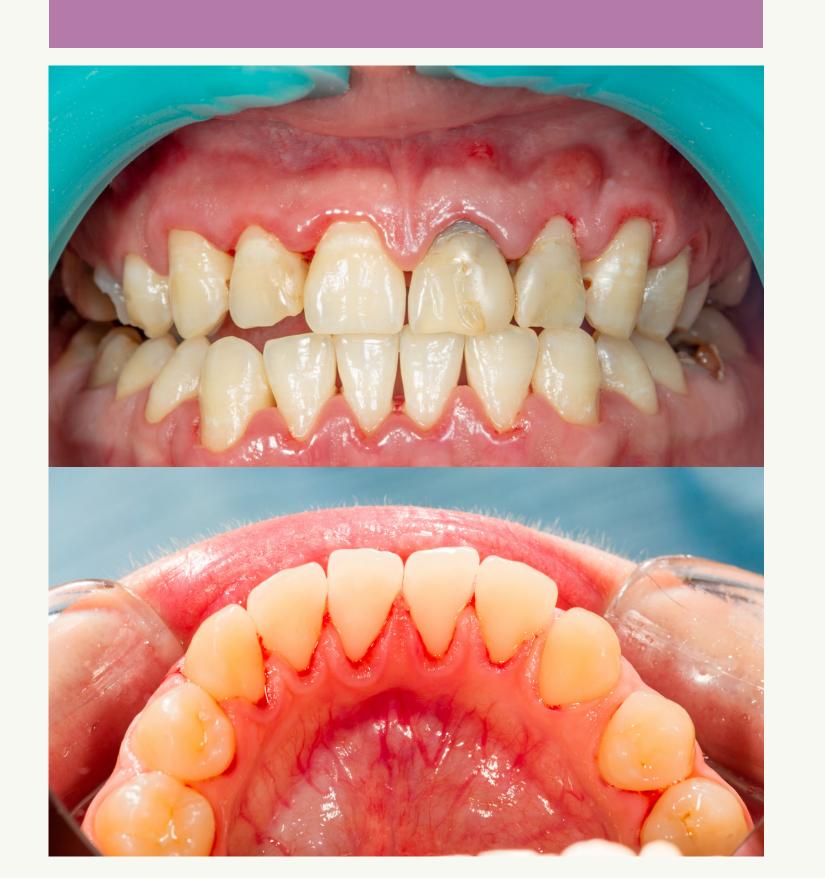
- 刷牙和使用牙線
- 良好的牙齒護理
- 社區和社會因素
- 家庭信念和家族病史



糖尿病和牙齒保健

- 牙齦疾病
- 口乾
- 癒合不良
- 感染
- 牙齒鬆動

牙齦疾病和牙齦炎



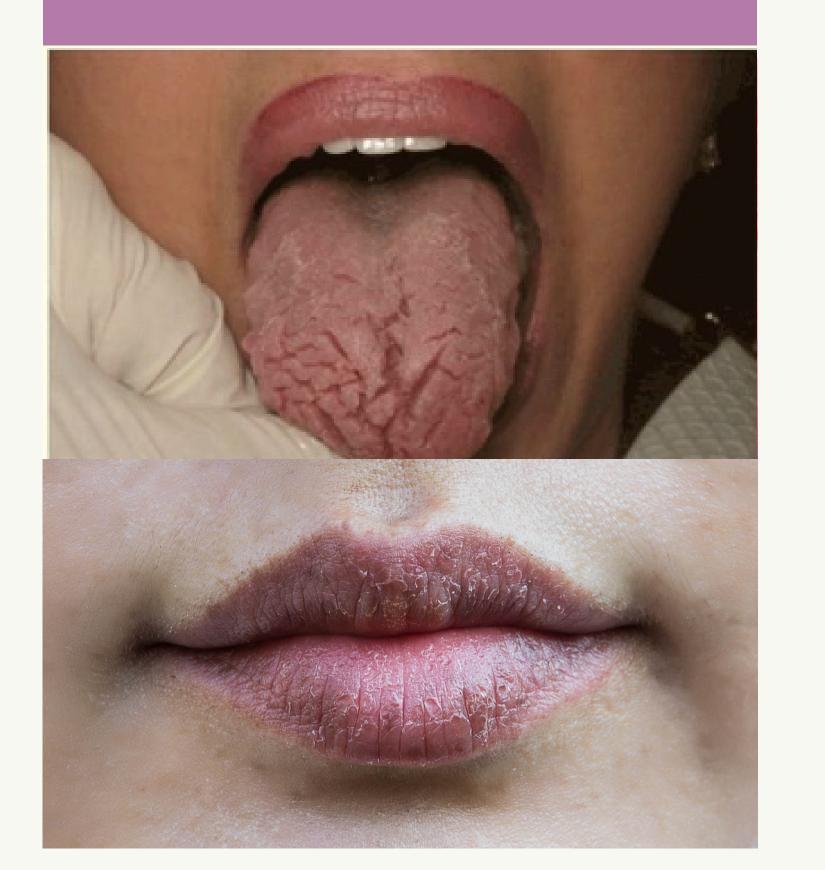
l進食多糖分的食物会促進細菌滋長,進 而導致牙齦炎。

牙齦炎會影響接近骨頭的部分,導致牙齦縮退。

感染可導致糖尿病病情更複雜。

這些因素交互影響。

口乾



糖尿病容易造成脫水

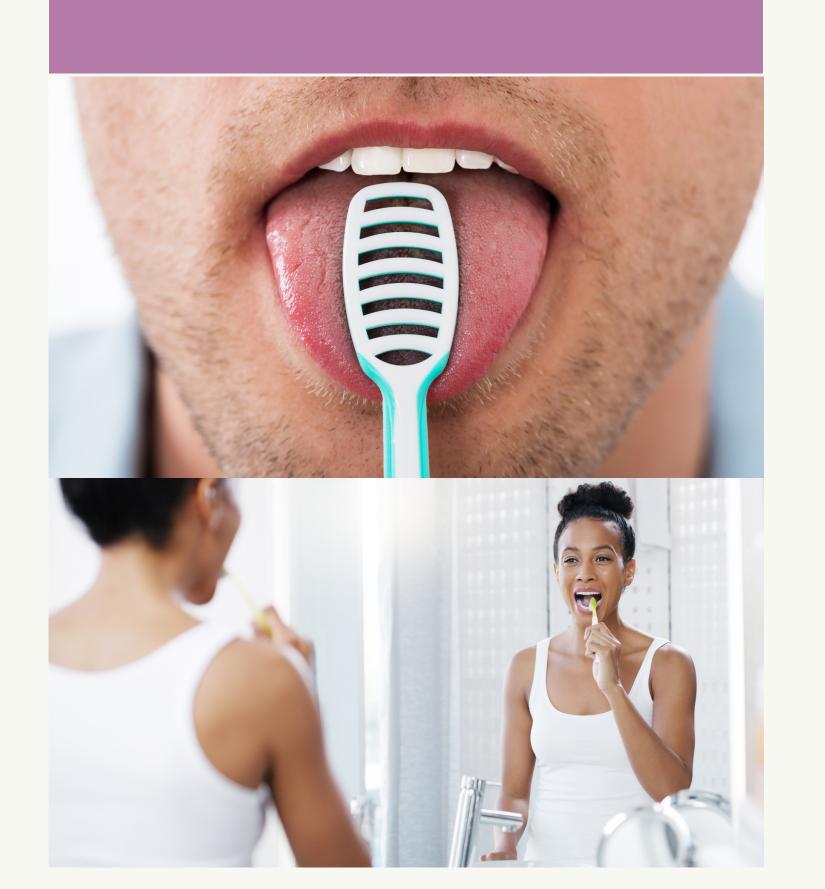
藥物容易造成口乾

有時工作場所讓您感到口乾舌燥:農藥會使您的唾液乾涸

唾液 - 或吐口水 - 可防止糖分和酸性累積。 吐口水是件好事!

如果您有糖尿病,應該充分喝水和咀嚼含木糖醇的無糖口香糖以促進唾液分泌

感染



口腔念珠菌(鵝口瘡或酵母菌)在含糖的口腔環境容易滋生

糖尿病患者在飲食後應該仔細刷牙和舌頭。尤其在飲用酸性或含糖飲料(汽水、果汁、甜茶、加糖咖啡、運動飲料、啤酒、葡萄酒、烈酒)之後。 還要漱口並吐出漱口水!



正常 健康的口腔

正常 健康的舌頭

成人牙龈及存在的問題

牙齦炎



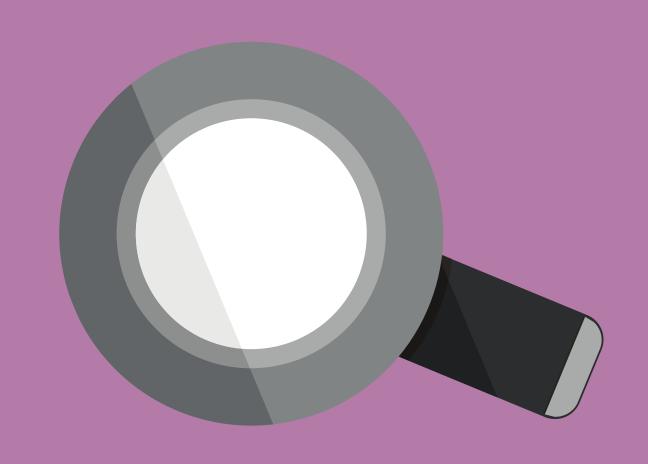
牙周病



活動:

檢查您的口腔

看看您的牙床、牙齒和舌頭。 您看到什麼?





什麼是促進牙齒健康最好的飲料?



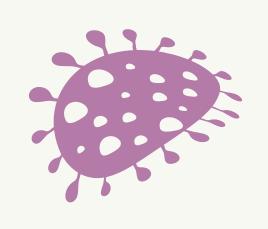


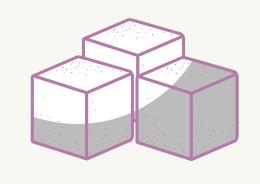




蛀牙的過程

● 細菌 + 精製碳水化合物 = 酸







● 酸性侵蝕 + 牙齒 = 蛀牙



刷牙和使用牙線的威力





以來回移動方式刷牙

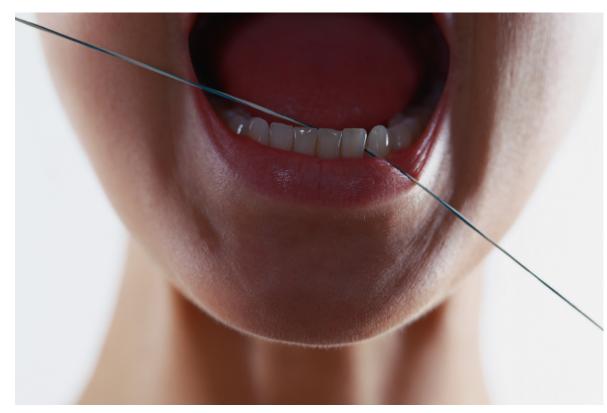




以圓形移動方式刷牙

用牙線清潔牙縫



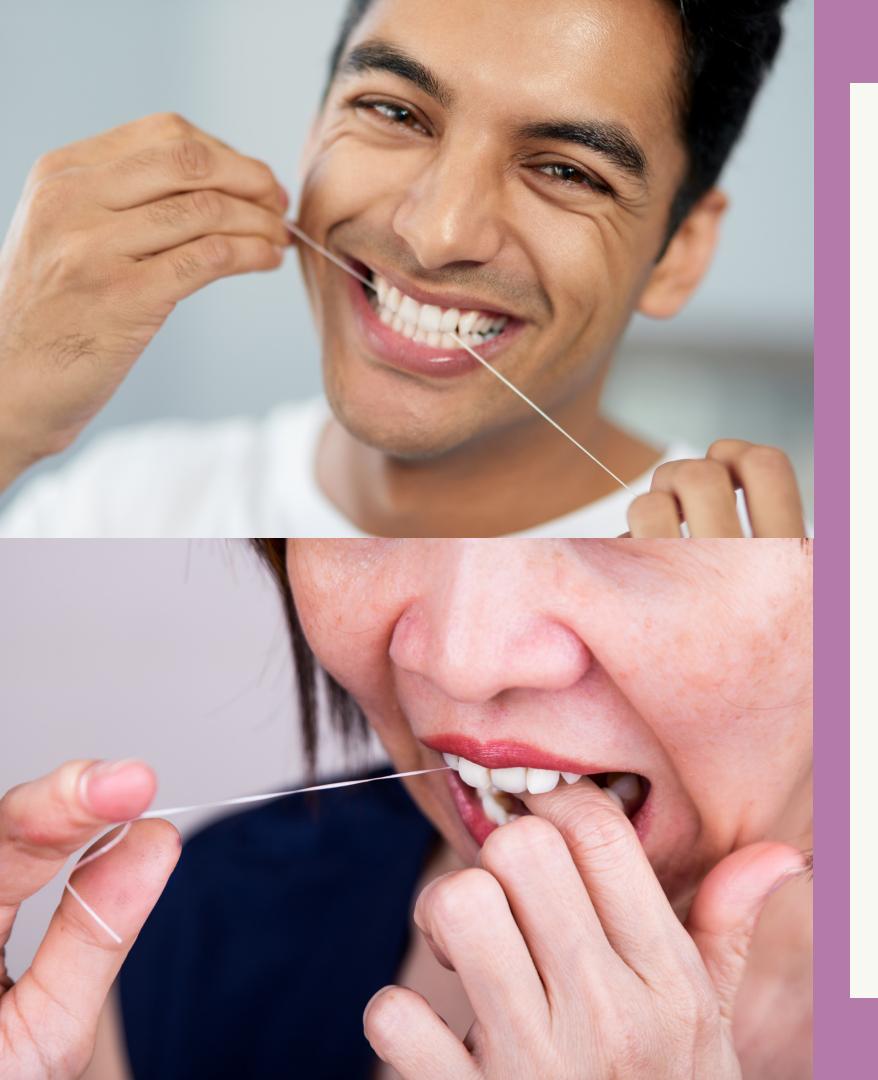












用牙線清潔牙縫

- 截取一段牙線,像一座橋樑般拿在兩手之間.用中指緊緊纏繞牙線。
- 將牙線用大拇指和手指固定
- 將牙线輕輕按入兩齒之間的牙缝。然後將 牙線繞近一顆牙齒,貼近並上、下、前、 後移動。對每顆牙齒都這樣清潔,包括後 面的牙齒。
- 如果牙齒之間間隔太緊密,千萬不要猛力 將牙線劃入牙縫。
- 務必使用乾淨的牙線



漱口

- 進食後用清水漱口是減少蛀牙病菌的好方法。
- 刷牙後也要漱口。
- 您可將水吞下或吐在水槽裡。

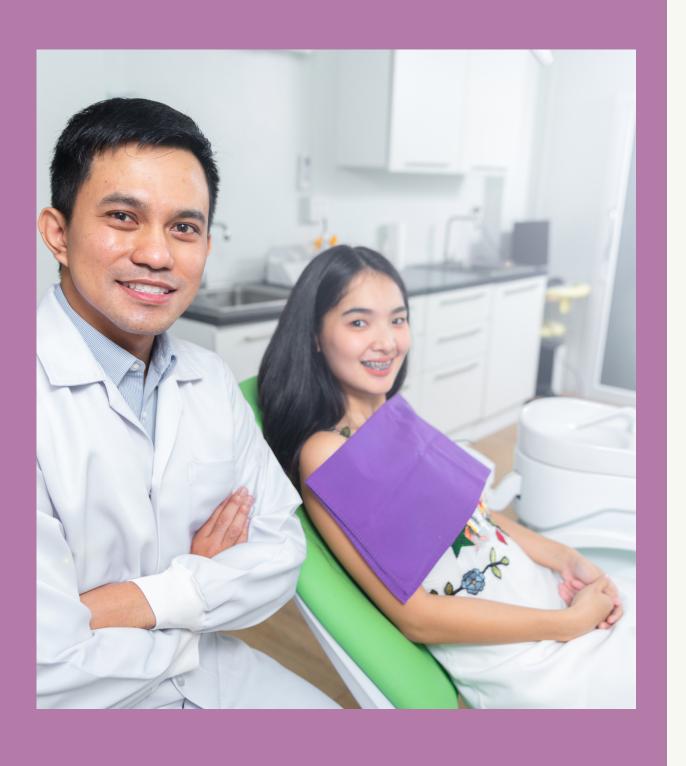




配戴假牙者

- 折斷的牙齒或假牙是很危險的
- 不當配戴假牙會引起骨頭和牙 龈問題。
- 疼痛會導致不恰當的飲食和飲水,使糖尿病情況惡化。

牙質



他們希望您保持健康的 牙齒



他們希望在您沒有明顯毛病 時也能看看您



他們希望您與牙醫定期預 約檢查牙齒



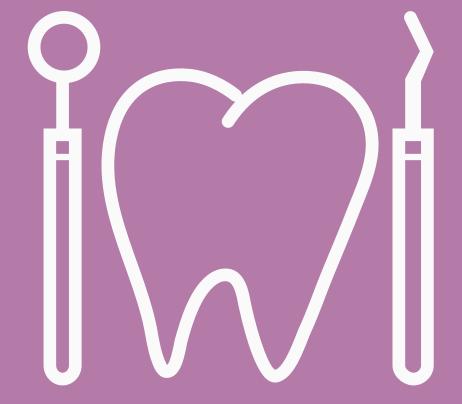
他們幫助您減少糖尿 病、心臟疾病和癌症等 問題

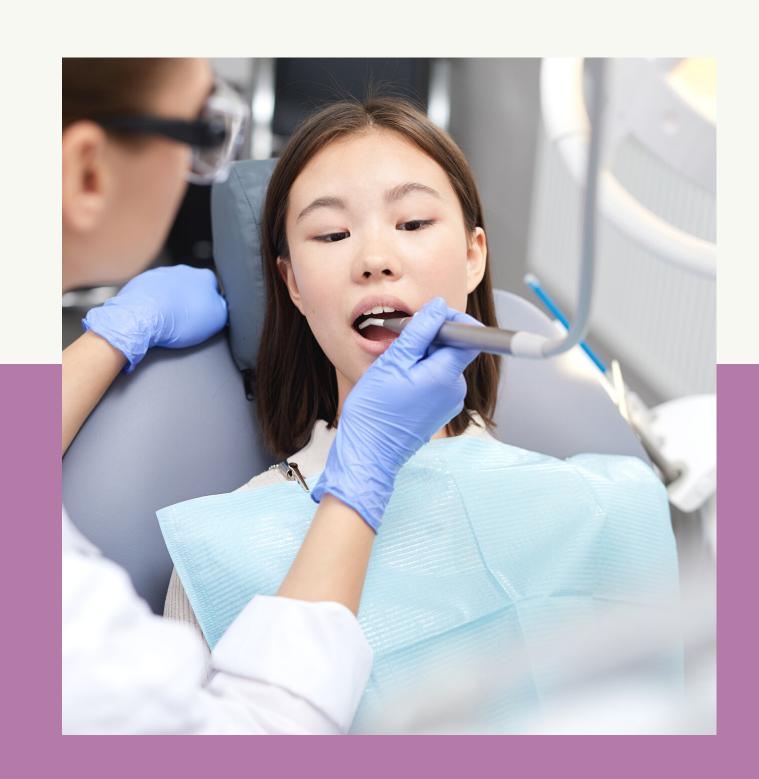


ACTIVITY: DENTAL CHECK-UP

您多久看一次牙醫?最近一次是什麼時候?







當您去看牙醫時可預期什麼?



- 您可能需要預約。請洽詢。
- 他們可能會檢查您的血壓。他們可以回答關於您的健康問題。 請帶上您目前服用的處方藥以供他們參考。他們會想知道您的 糖尿病治療情形。
- 在做必要的手術之前,牙醫會提供藥物讓你完全沒有疼痛感
- 如果您在檢查和醫療過程中容易緊張,牙醫和其他工作人員會 提供藥物幫助您放輕鬆。
- 除了洗牙外,必要時可能會照 X 光片。
- 您必須在預定時間前到達,否則醫生可能無法為您進行檢查。 如果您需要重新調整預約時間,請提前打電話。

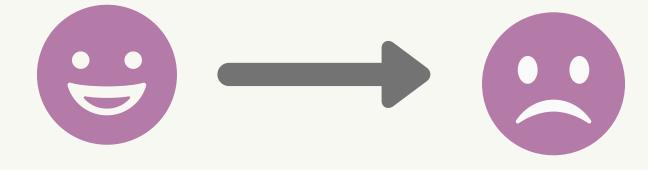
自信和重要性



要改善口腔健康,您該改變哪些生活習慣?

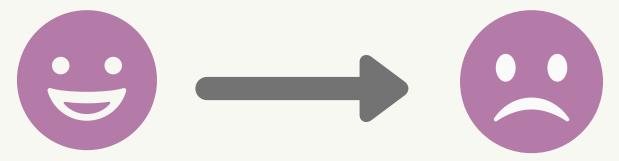


這對您有多重要?





您對改進口腔衛生有信心嗎?

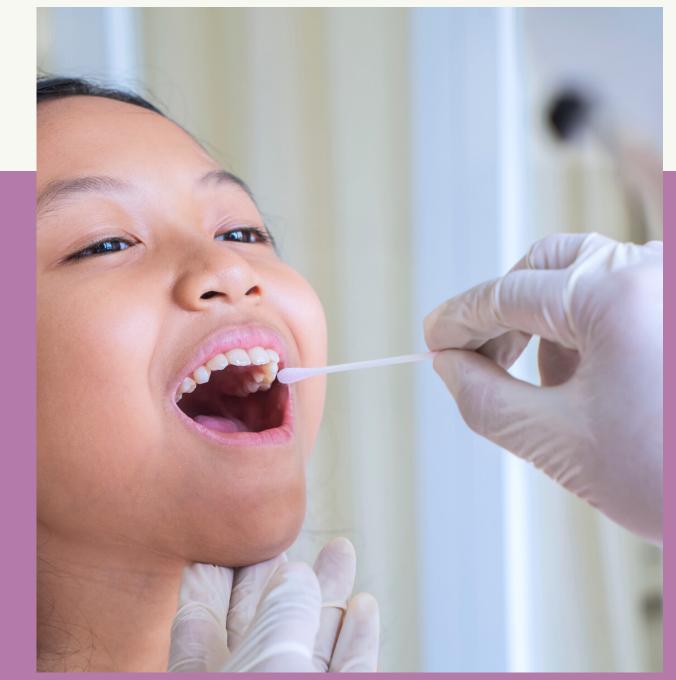




- Confidence: Ask the person what they want to change to improve oral health. Then, ask how confident they are to do a new habit, like brush teeth twice a day or keep a dental appointment.
- Importance: Ask the person how important they think the new habit is for them and to be honest about that.
- If someone has low confidence, and low importance, they are probably not ready.
- If they have high confidence and importance, they will do great!
- The people in the middle need your help!

ACTIVITY: HOW CONFIDENT ARE YOU TO IMPROVE YOUR CLIENT'S ORAL HEALTH?







The Foundation of Delta Dental of Washington

400 Fairview Ave N, Suite 800 Seattle, WA 98109

Email: info@arcorafoundation.org



Design: KAYA strategik, LLC www.kayastrategik.com