



口腔保健基本常識



預防口腔疾病的方法

- 口腔健康教育
- 選擇適當食物
- 確實口腔清潔
- 使用氟化物
- 白齒牙面溝隙封填
- 定期口腔醫療檢查



口腔的功能

○ 生理功能

- 咀嚼
- 消化
- 辨味
- 抗菌
- 發音

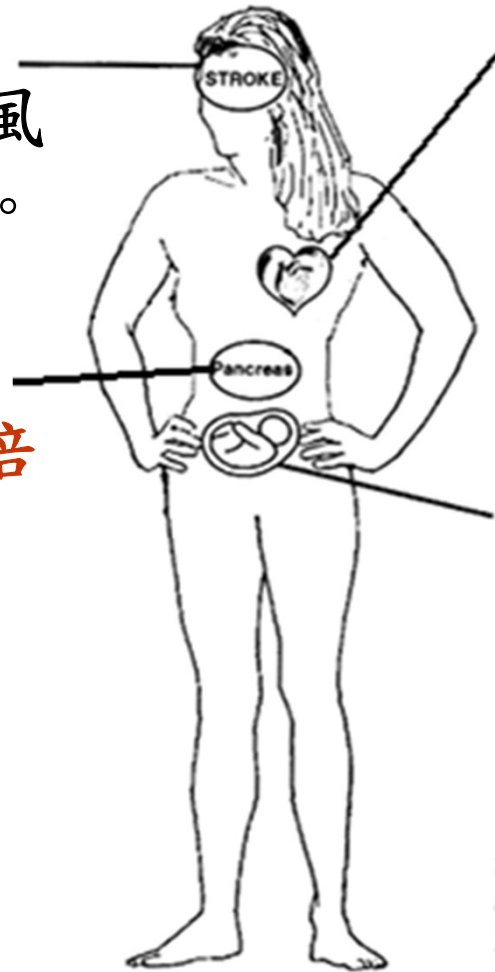
○ 文化功能

- 溝通
- 學習
- 傳訊
- 情緒
- 美觀

牙周病與系統性疾病的關係

牙周病患者發生中風的機率是常人的**3倍**。

糖尿病得牙周病增加**3倍**
糖尿病+抽煙得牙周病增加**20倍**
牙周病會使糖尿病加重



嚴重牙周病患者心臟病致死率為常人的**2倍**

孕婦有嚴重牙周病生下早產兒增加**7倍至10倍**



多數人刷牙不到3分鐘 臨老缺牙多

- 好牙愈多，壽命愈長，國民健康局調查，中老年殘存牙齒僅18到25顆，而且愈老，缺牙愈多，口腔衛生不佳是主因。大多數人只在早上與睡前刷牙，會在餐後刷牙的民眾，不到2成。
- 牙醫師建議刷牙時間為3分鐘，但僅有4成的人刷牙時間滿3分鐘；逾半數人的刷牙時間短到不足以把牙齒刷乾淨。
- 國民健康局指出，台灣18歲以上成年人高達99.17%的民眾患有輕重不一的牙周疾病。

2010/02/25 中央社記者陳清芳



牙菌斑

由食物殘渣、細菌及其分解食物的產物與口腔脫落的細胞等共統組成，通常存在於牙齒周圍與牙縫間的黃白色黏性物質，相當接近牙齒顏色，因此不易察覺，是導致齲齒及牙齦疾病的主因。

(1cc-1mg含2億個細菌)



超級口紅

○牙菌斑顯示劑有毒嗎？

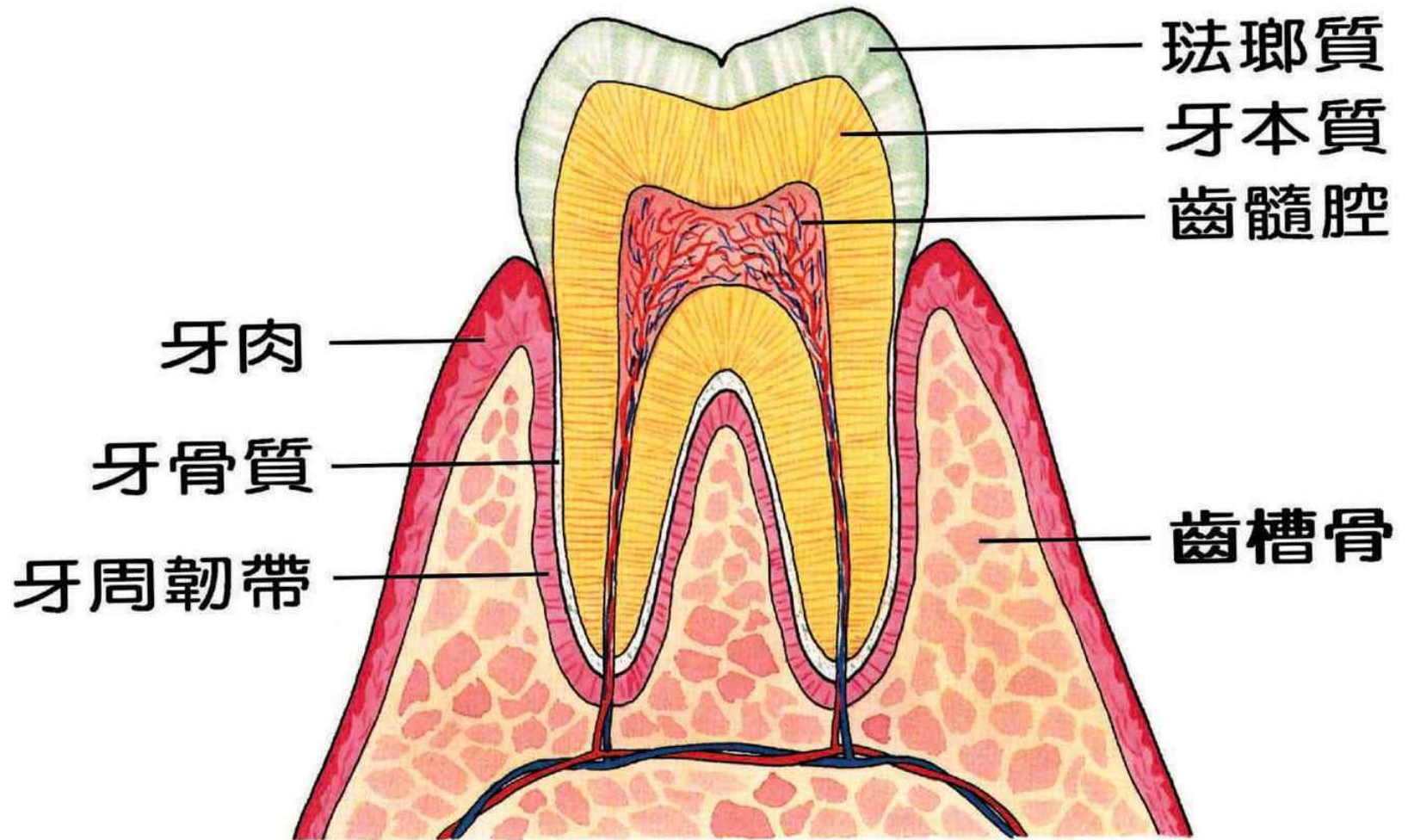
D&C Red #28

○使用方法

○使用時機

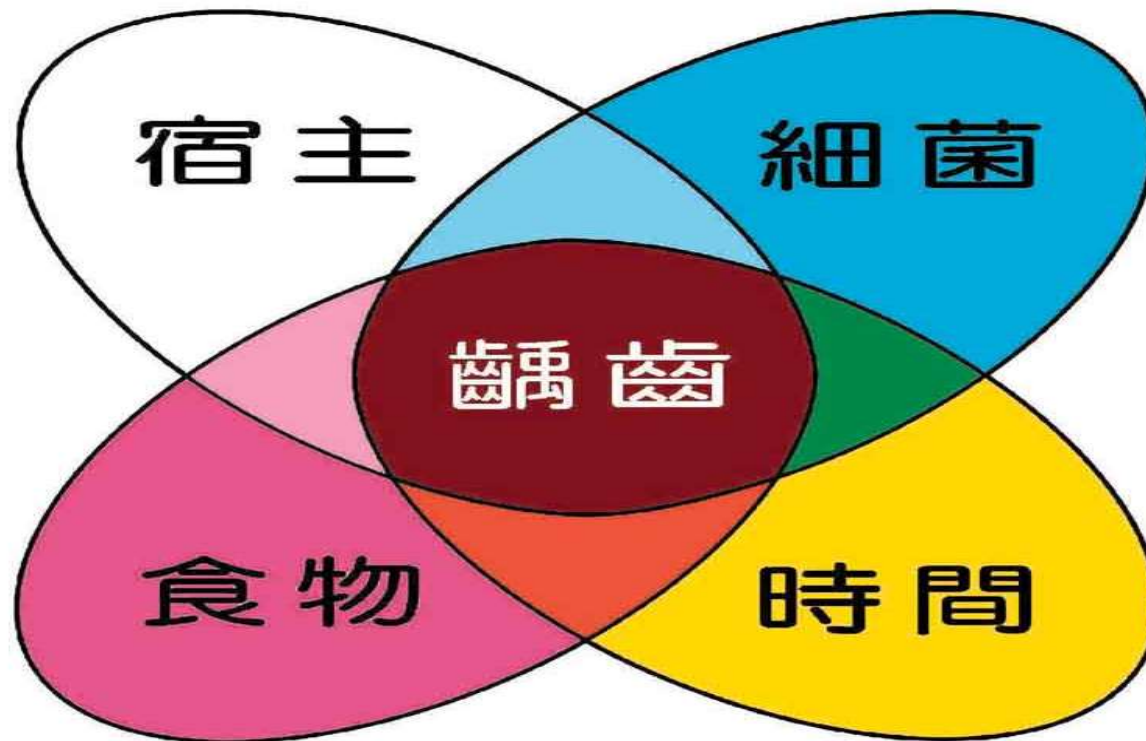
○功能？

牙齒的構造



齲齒是如何形成的？

細菌 + 糖 $\xrightarrow{\text{時間}}$ 酸
牙齒 + 酸 $\xrightarrow{\text{時間}}$ 齲齒



形成齲齒四要素

易被侵蝕的
牙齒

分解食物的
細菌

易產生酸的
食物

足夠的接觸
時間



預防齲齒的方向

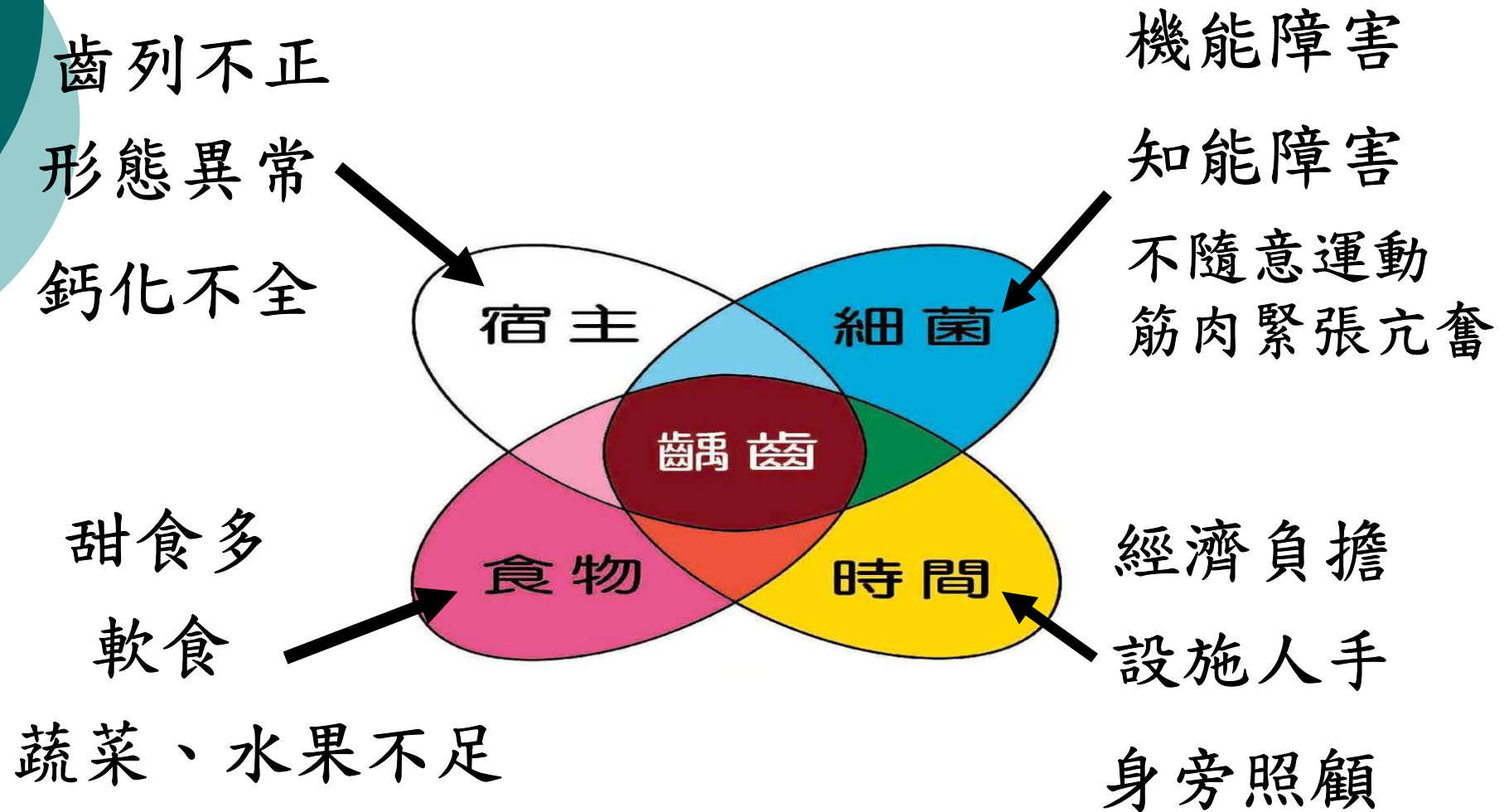
增加牙齒本身抵抗能力


減少牙齒表面細菌數量

選擇不容易黏牙的食物

減少食物滯留牙齒時間

身心障礙者高齲齒率的誘發因素





氟化物是最有效，也是最被廣為運用之
防齲方法



氟化物對抗齲齒的機制

- 加速牙齒表面再鈣化速率
- 增加牙齒對酸的抵抗力
- 抑制細菌生長及新陳代謝
- 加速牙齒表面的成長過程
- 使牙齒表面齒溝裂變淺



齲齒

破壞與修復的拉鋸戰

脫鈣速率 $>$ 再鈣化速率：形成齲齒

脫鈣速率 $<$ 再鈣化速率：修補齲齒



氟化物防齲的方法~1

(Per Axelsson, 2000)

○ 全身性使用

- 飲水加氟

- 氟化物補充劑 (氟錠)

- 食鹽加氟

- 糖中加氟

- 牛奶加氟 (需特殊配方)

氟化物防齲的方法~2


(Per Axelsson, 2000)

● 局部居家使用

- 含氟牙膏
- 含氟漱口水
- 含氟牙線
- 含氟牙籤
- 含氟人工唾液
- 含氟口香糖
- 氟膠（低濃度）

局部專業使用


- 氟膠（高濃度）
- 氟漆
- 含氟預防打磨膏
- 玻璃離子體充填
- 齒溝裂封填劑



適當使用時，氟化物是安全又有效的防
齲方法

台灣地區氟化物補充劑量建議表

飲水含氟量	<6個月	6個月~3歲	3歲~6歲	6歲~16歲
<0.3 ppm	0	0.25 mg	0.5 mg	1 mg
0.3~0.6 ppm	0	0	0.25mg	0.5mg
>0.6 ppm	0	0	0	0



依照指示、長期使用氟化物，
不會產生有害人體之反應

氟化物產品急性中毒劑量簡表 (以20公斤為例)

	單次劑量	0.05% NaF 漱口水	0.2% NaF 漱口水	1000ppm 超氟牙膏 (200克/條)	1mg 氟錠
致死劑量	960mg	4170c.c.	990c.c.	5條	1000顆
可能中毒	100mg	434c.c.	104c.c.	0.5條	100顆

可能中毒劑量：5mg/kg : Bayless and Tinanoff, 1985



氟化物使用劑量與效果

— 口服：飲水加氟0.6ppm可減少
70%蛀牙率。

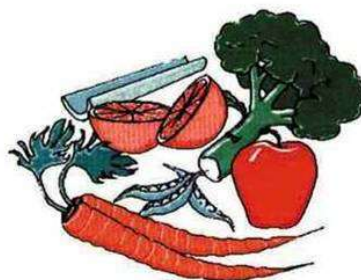
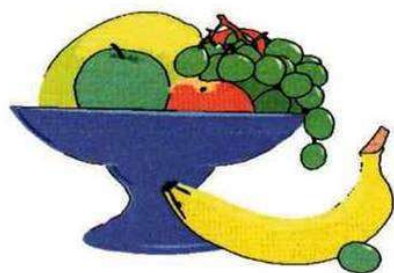
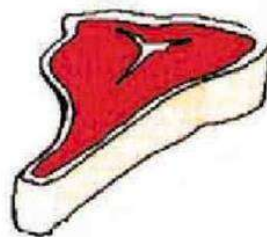
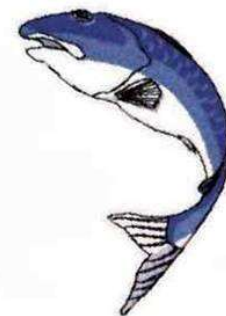
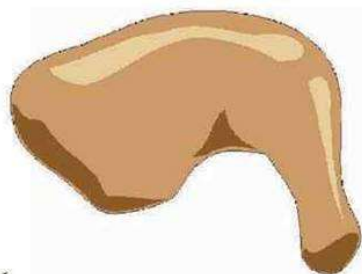
塗佈：12300ppm氟膠，醫師
指示下使用。

牙膏：900ppm以上才有效果。

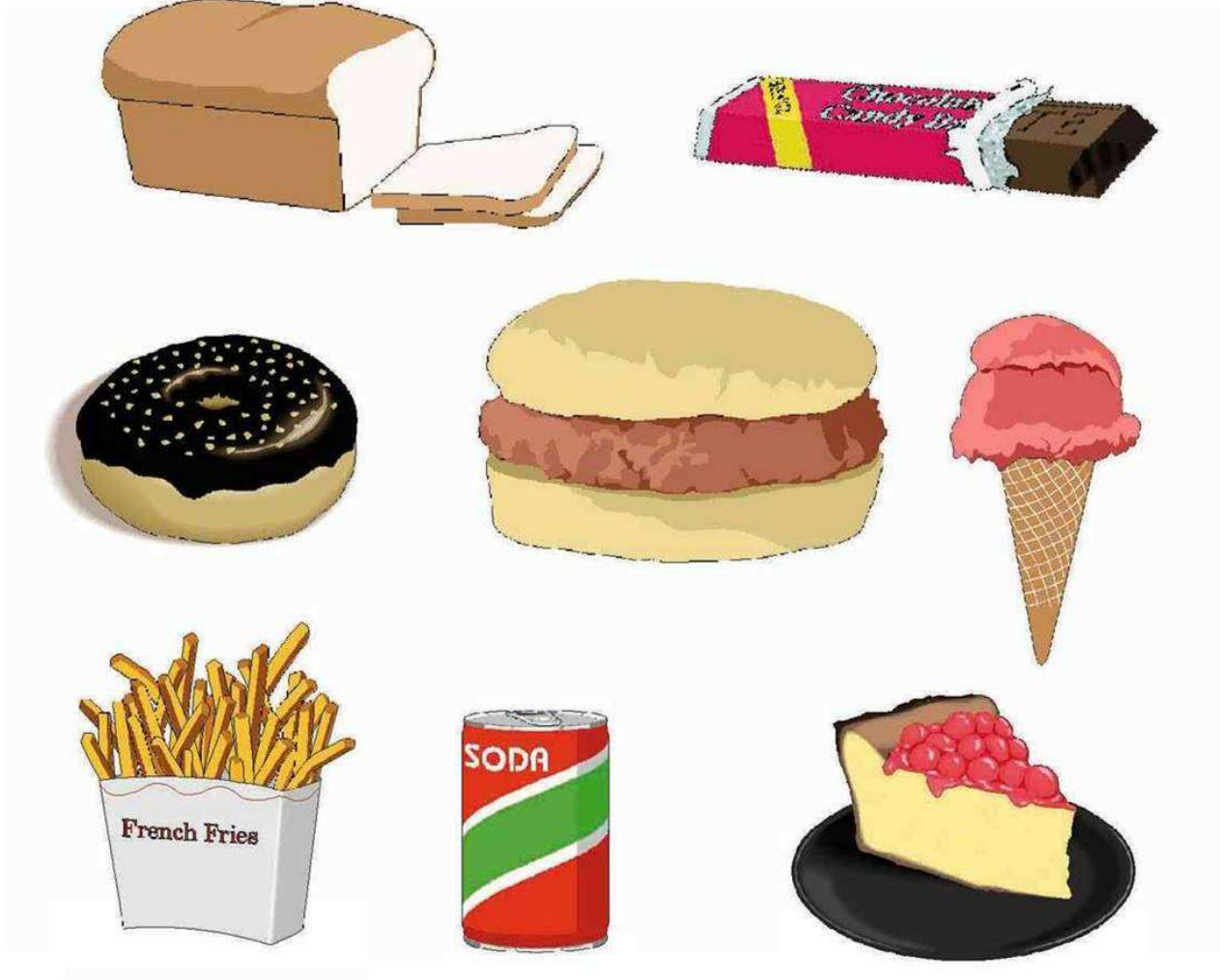
含氟漱口水：300ppm每天一次。
900ppm每週一次。

局部使用可減少30~50%蛀牙率。

有益口腔健康 的食物



有損口腔健康 的食物

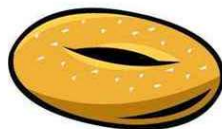




常見飲食酸鹼度及其酸蝕潛能

各類飲食	pH值	酸蝕潛能
可樂	2.1	高度
冰檸檬紅茶	3.0	高度
汽水	3.1	高度
蘋果汁	3.4	高度
柳橙汁	3.7	高度
葡萄柚汁	3.1	高度
奇異果汁	3.1	高度
醋	3.2	高度
紅白酒	2.3~3.8	中度
紅蘿蔔汁	4.2	中度

什麼時候潔牙？





每天要刷幾次牙？

每次吃完食物之後都要刷牙→敬請
好好算算看，每天該給孩子吃幾次
食物？

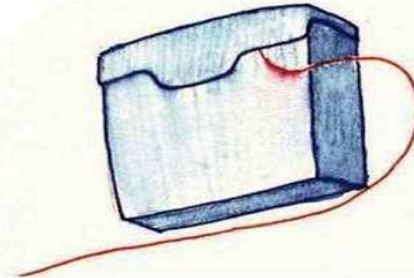
(食物：三餐，點心，糖果，餅乾，汽水，
可樂，沙士，巧克力等食品。)

牙房四寶

牙刷



牙線



氟化物



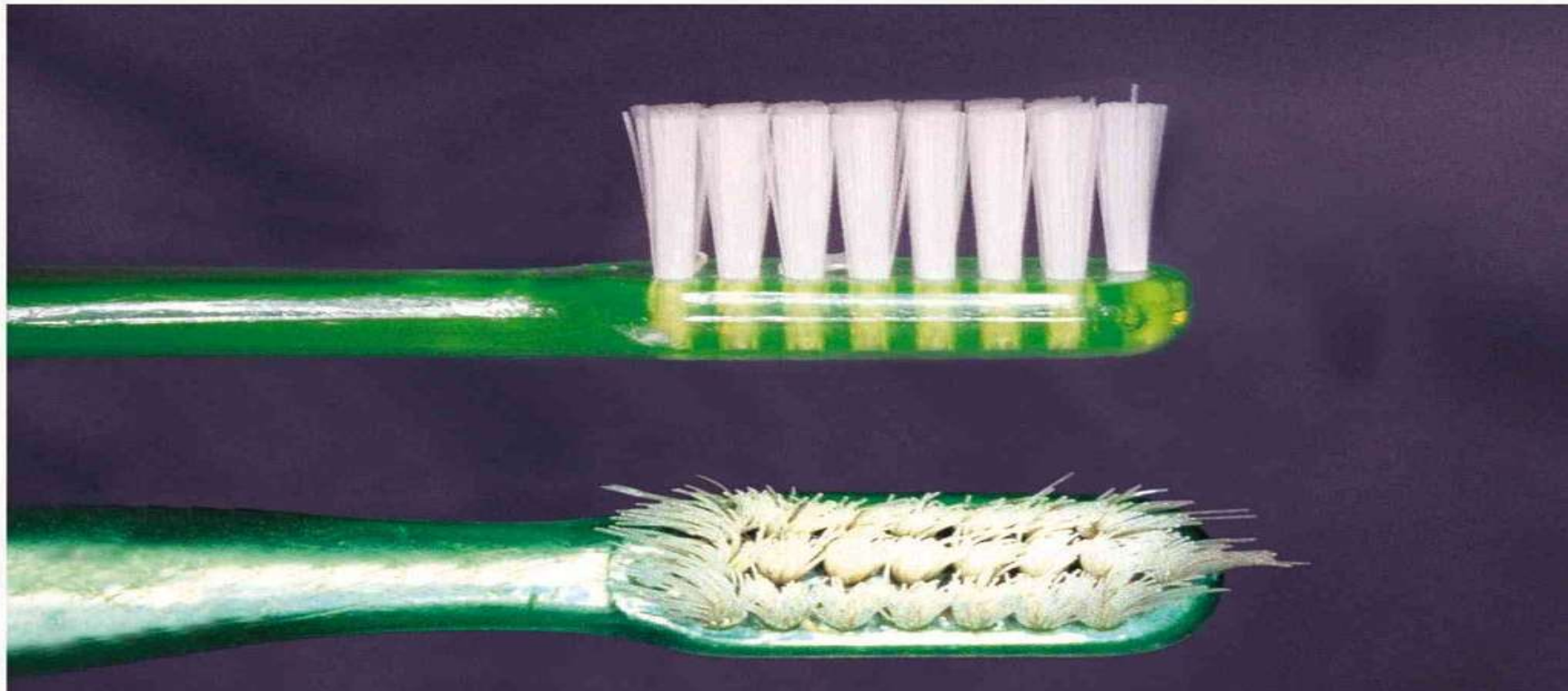
牙間刷

好的牙刷

1. 軟毛
2. 小頭 0.8×2.0 公分
3. 刷毛不要太密
4. 刷毛直立

不好的牙刷

1. 硬毛
2. 大頭
3. 刷毛太密
4. 刷毛分岔





一般民眾使用牙刷的選擇

(六歲以上及成年人)

選用小頭、軟毛牙刷

- 刷毛範圍 0.6~0.8cmX1.8~2.0cm
- 刷毛長度 12mm
- 刷毛直徑 0.15mm (六號毛)



正確使用的牙刷

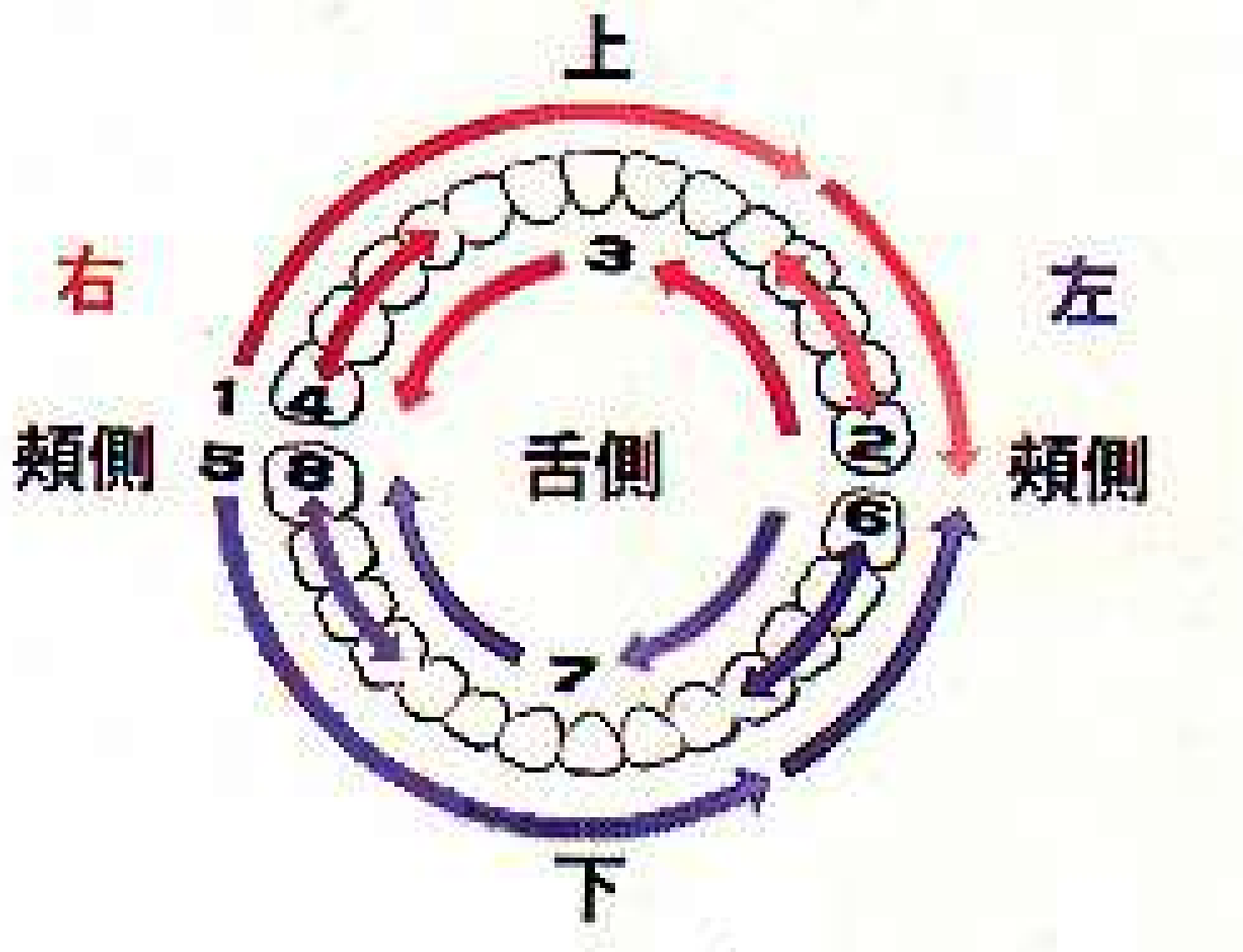
- 選用小頭、軟毛牙刷
- 刷毛範圍 0.6~0.8cmX1.8~2.0 cm
- 刷毛長度 9mm
- 刷毛直徑 0.15mm (六號毛)



貝氏刷牙法

1. 刷毛與牙面成
 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。
2. 涵蓋一點點牙
齦。
3. 兩顆兩顆來回
刷約10次。

刷牙的順序





牙刷比抹布、馬桶水髒？

國人使用牙刷的五大壞習慣

- 牙刷刷毛朝杯底擺放，導致刷毛潮溼。
- 放置牙刷的環境(浴室)溫暖潮溼。
- 未定期更換牙刷。
- 牙刷集中放置，牙刷面互相接觸感染。
- 與他人共用牙刷、漱口杯，增加細菌、病毒等相互傳染的機會。

牙刷應放在通風、乾燥處，刷毛朝上放置，且定期更換牙刷，保持牙刷清潔，才能做好口腔保健。



都學會了嗎？

你好棒！愛的鼓勵預備備！

