



青少年口腔保健

主講者：李靜宜 護理師

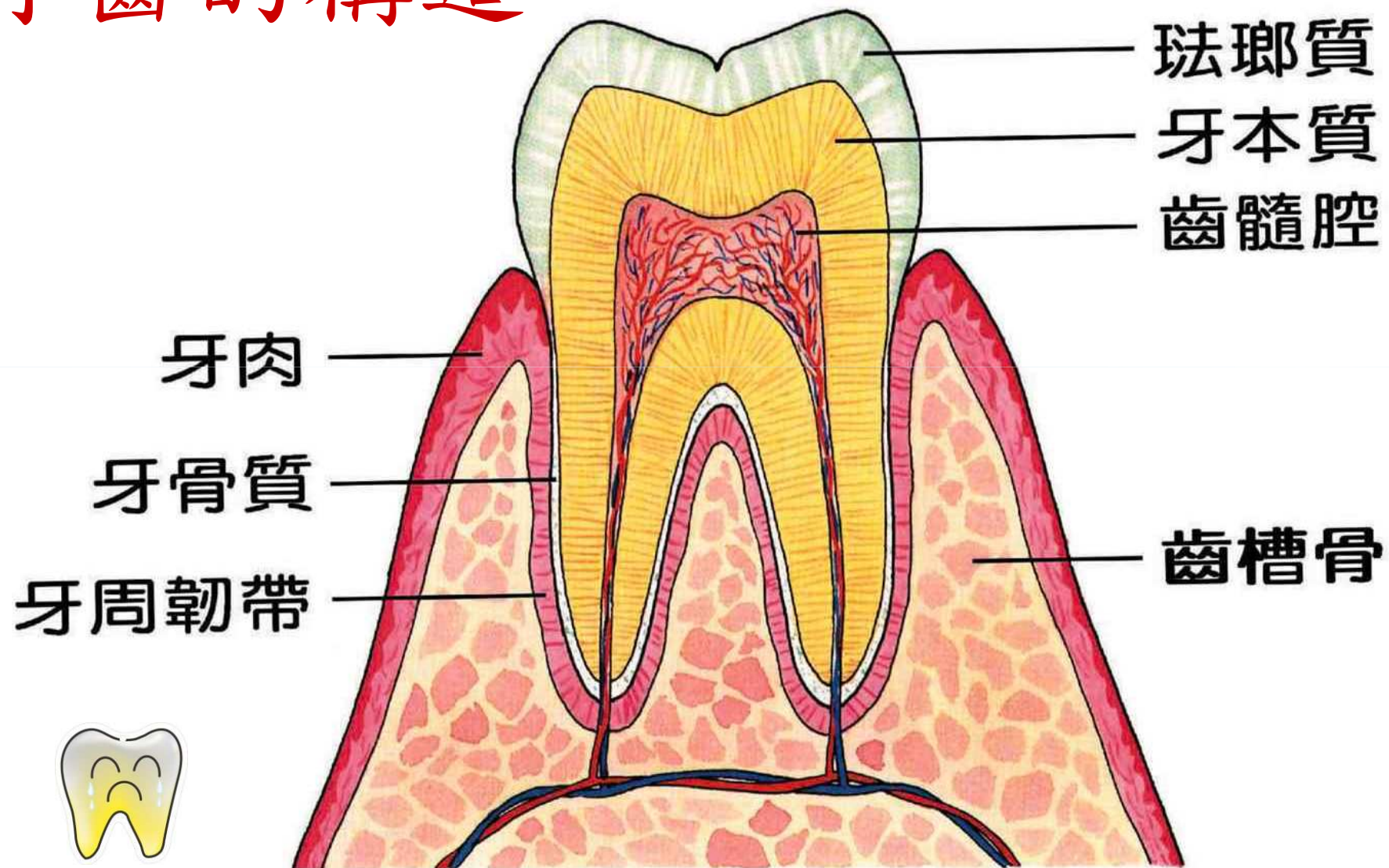


大綱

- 牙齒的重要性
- 青少年常見口腔問題
- 口腔保健潔牙用品之選擇
- 潔牙技巧

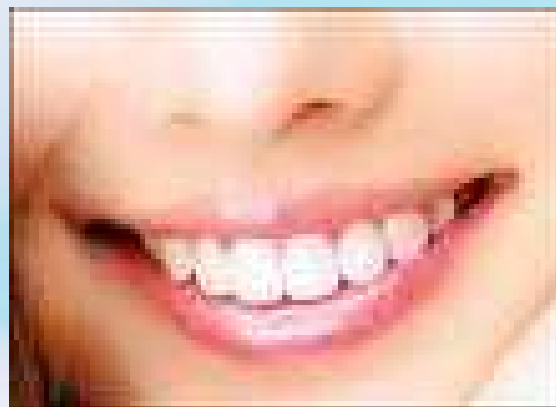


牙齒的構造



牙齒的重要性

▶ **牙齒**——咀嚼食物、幫助享受飲食及食物的樂趣、幫助發音、保持美好臉型。



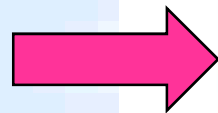
我們的牙齒 有幾顆？



乳齒二十顆



恆齒三十二顆



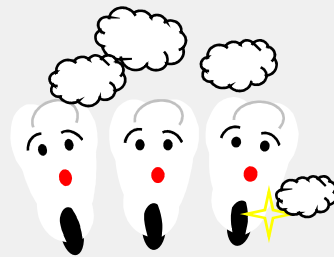
青少年常見口腔問題

- ☆ 齲齒
- ☆ 牙周病
- ☆ 咬合不正
- ☆ 口臭... 等等



有獎徵答

我們的牙齒(恆牙)有幾顆?



牙齒的無形殺手

齲齒

蛀牙是人類
最古老的疾病之一

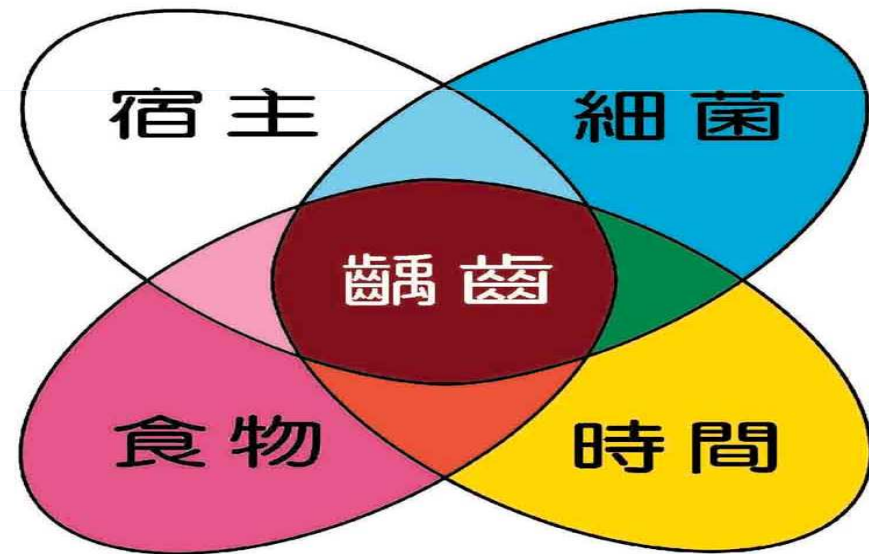


齲齒的形成



齲齒是如何形成的？

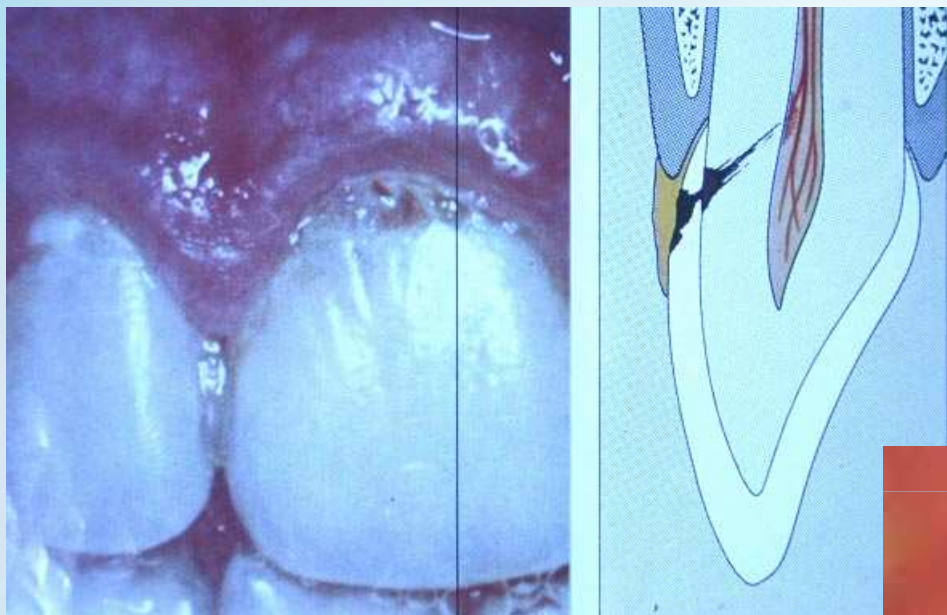
細菌 + 糖 $\xrightarrow{\text{時間}}$ 酸
牙齒 + 酸 $\xrightarrow{\text{時間}}$ 齲齒



蛀牙與牙周病的元兇—牙菌斑

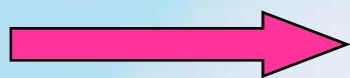


齲齒的形成



1cc=1mg=10億個細菌

牙菌斑長時間停留在牙面



蛀牙





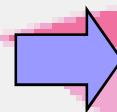
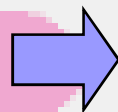
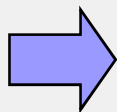
齲齒進行的三個階段

- 剛開始的齲蛀發生於牙釉質內，此時牙齒表面會出現黑點和小洞，但**並不會感到酸痛**等症狀。
- 齲蛀往內延伸至牙本質時，患者**吃冷或酸的食物就會有酸痛的感覺**。
- 若齲蛀再更向內破壞至牙髓時，即會導致牙髓炎，此時會**極為疼痛**，甚至不能正常進食而影響全身的健康。



有獎徵答

為什麼會齲齒？



未治療齲齒的後果



牙周病的症狀

● 刷牙會流血

● 牙齒鬆動

● 牙齦萎縮

● 齒根過長

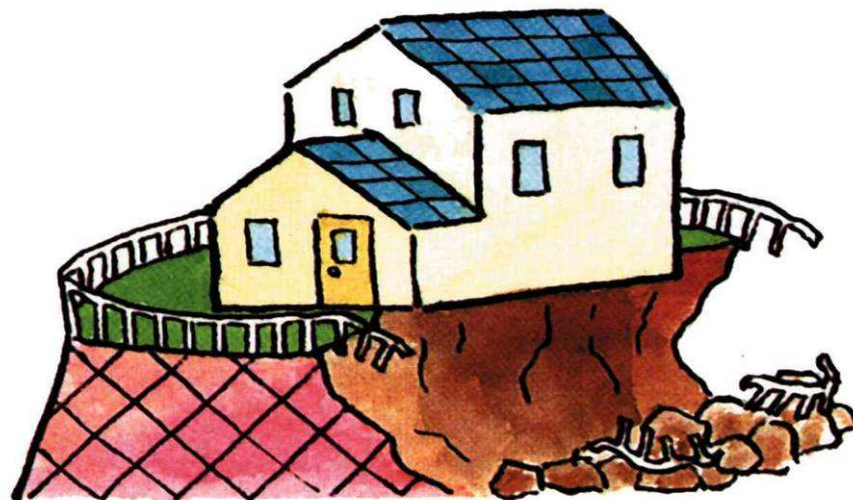
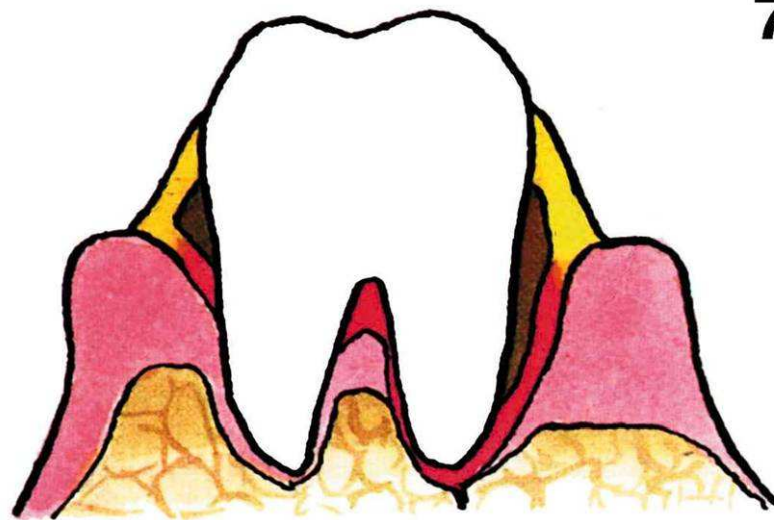
● 口臭

● 牙縫增大



未治療牙周病的後果

7-4



有獎徵答

造成齲齒及牙周病
的主要元兇？



預防齲齒

(1) 選擇不容易黏牙的食物



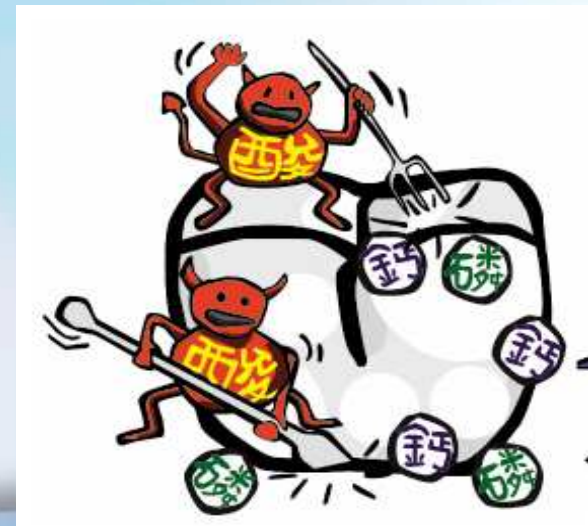
(2) 增加牙齒本身抵抗能力



預防齲齒

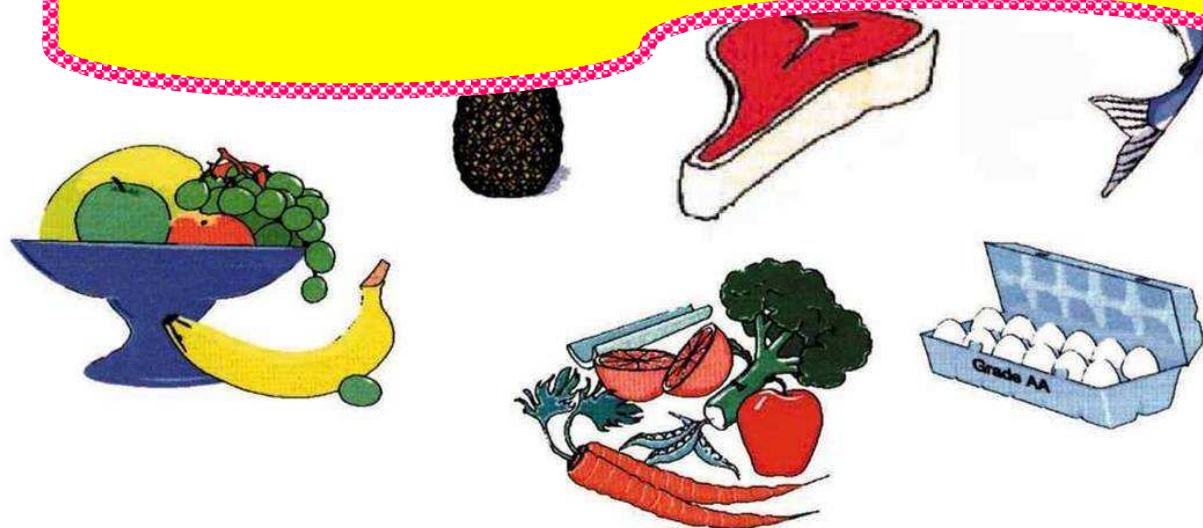
(3) 減少食物滯留牙齒時間

(4) 減少牙齒表面細菌數量



有益口腔健康 的食物

茶、魚肉、大豆
雞蛋、牛肉、菠菜



有損口腔健康 的食物

含糖的飲料
甜食、零食



有獎徵答

有益牙齒健康的食物？





牙菌斑顯示劑

讓蛀牙與牙周病元兇
露出原形的利器



牙菌斑是透明的不易看見 牙菌斑顯示劑讓它現出原形

牙菌斑最多的地方

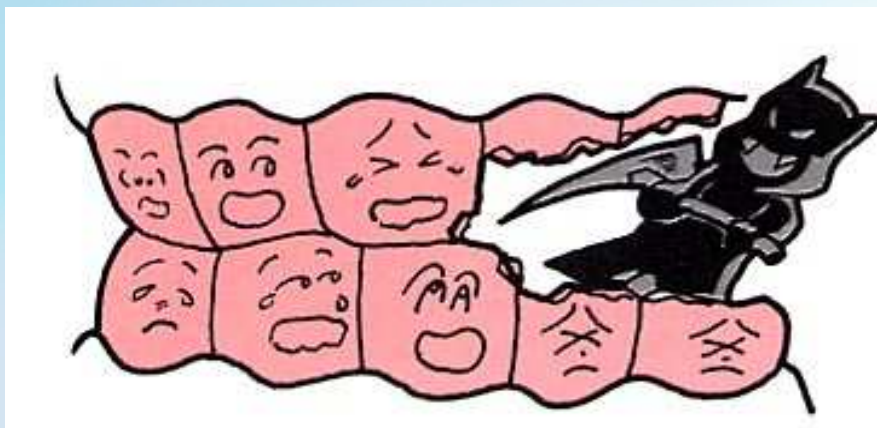
- 牙齒鄰接面
- 牙齒與牙齦交接的地方



菌斑顯示劑讓它現出原形



牙齒容易齲蛀的部位



鄰接面(牙縫)



咬合面的小窩, 裂溝



與牙齦交界處的牙面



預防蛀牙方法

- 每天使用含氟牙膏
- 落實三餐飯後潔牙
- 吃完東西三分鐘內潔牙
- 充分的使用各種氟化物
- 普及恆牙咬合面之溝裂封填
- 定期口腔檢查

每3至6個月定期口腔檢查



氟化物

氟是牙齒與骨骼的必須營養素。
適量的氟可強化牙齒及幫助骨骼的形成。
氟化物可預防蛀牙，因為氟化物可以強化牙齒、修補早期蛀牙、抑制細菌的活性。



氟化物是大自然給牙齒的保護劑

大自然給牙齒的保護劑



自然界中存在的氟化物

- 泥土、礦石
- 海水、淡水
- 空氣
- 食物（海鮮、芋頭、茶葉等）



氟化物防齲的方法

(Per Axelsson,2000)

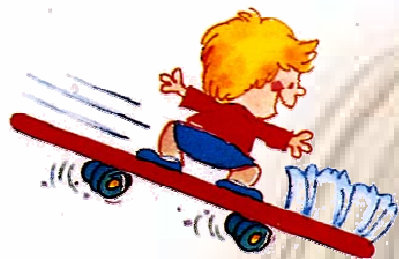
● 局部居家使用

- 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

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

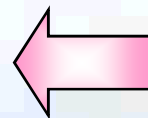
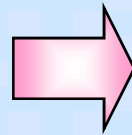
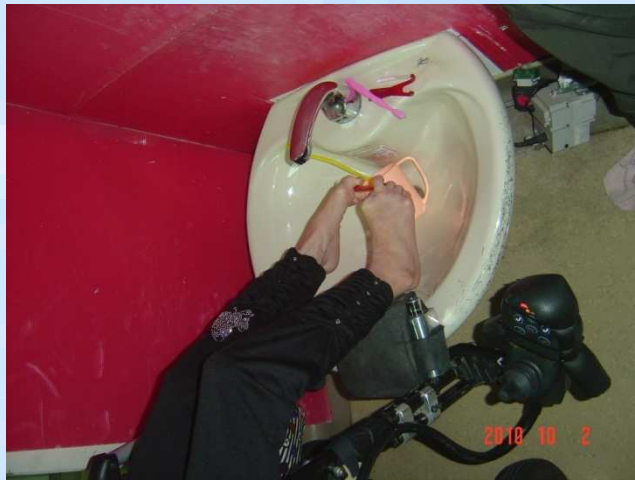




貝氏刷牙法

행운아~
[http://fortunate-
zoo.to](http://fortunate-zoo.to)

我很認真的刷牙

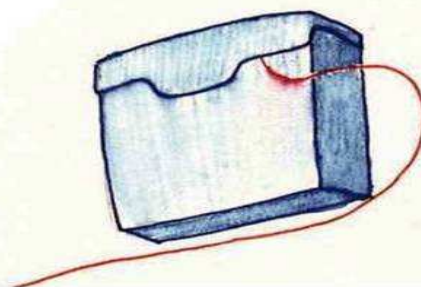


牙房四寶

牙刷



牙線

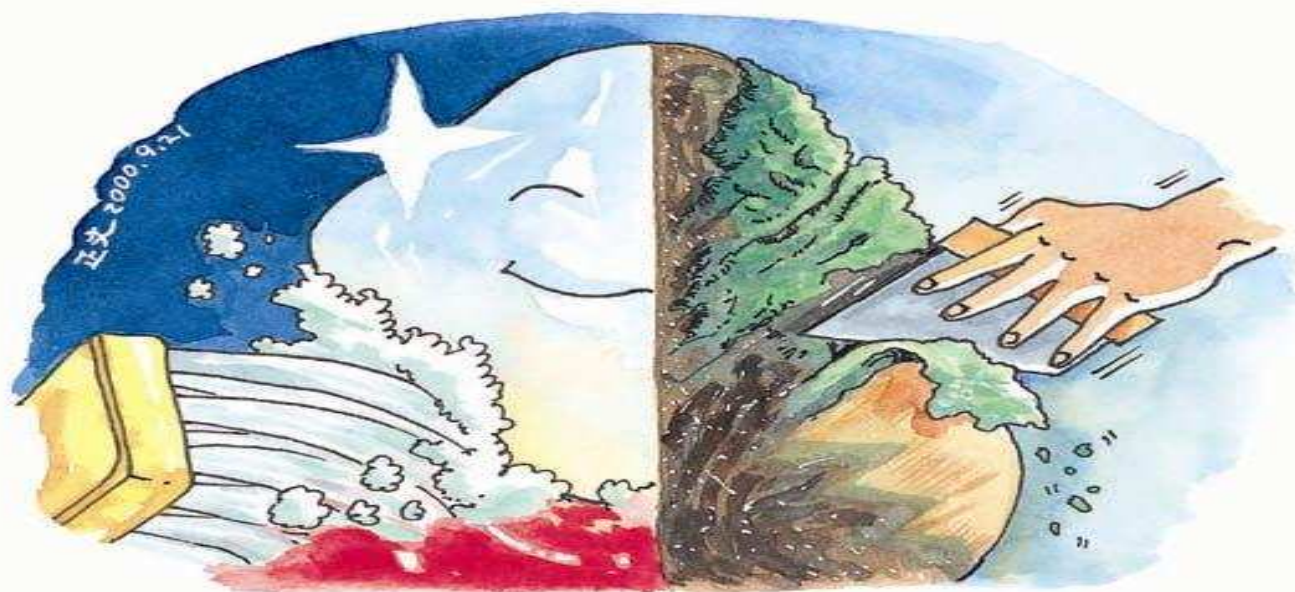


氟化物



牙間刷

牙菌斑像石頭上的青苔不易清除
正確地幫孩子刷牙可去除牙菌斑



牙菌斑一定要用
刷的才會乾淨

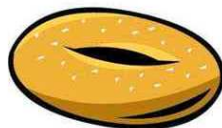
什麼時候潔牙？



三餐飯後、睡前



吃完東西3分鐘內



潔牙工具的選擇

- 牙刷：握柄最好加粗比較好拿
- 電動牙刷：活動度差的人適用
- 牙間刷(牙縫刷)：牙縫大者較適用
- 牙膏、漱口水：可使用去敏感牙膏或含氟漱口水，改善敏感現象。



如何選牙刷



潔牙(清除牙菌斑)的基本工具



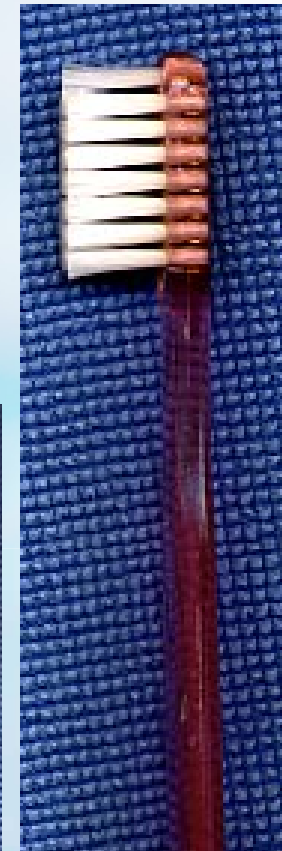
立鏡



牙菌斑
顯示劑



牙線



牙刷



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



正確的牙膏使用量



(X)



(O)



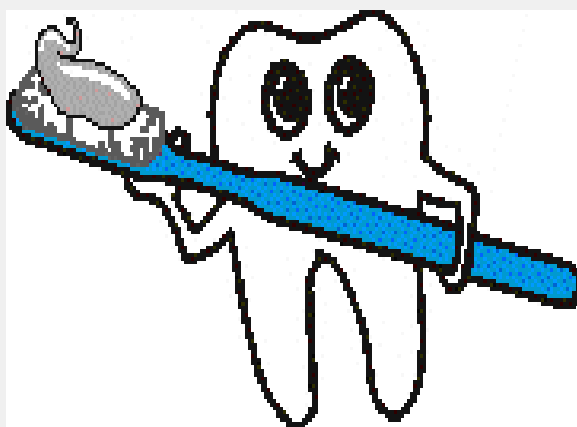
更換牙刷時機

- 感冒過後
- 傳染病過後
- 刷毛有分叉
- 軟毛牙刷2-3週更換



有獎徵答

什麼時候潔牙？

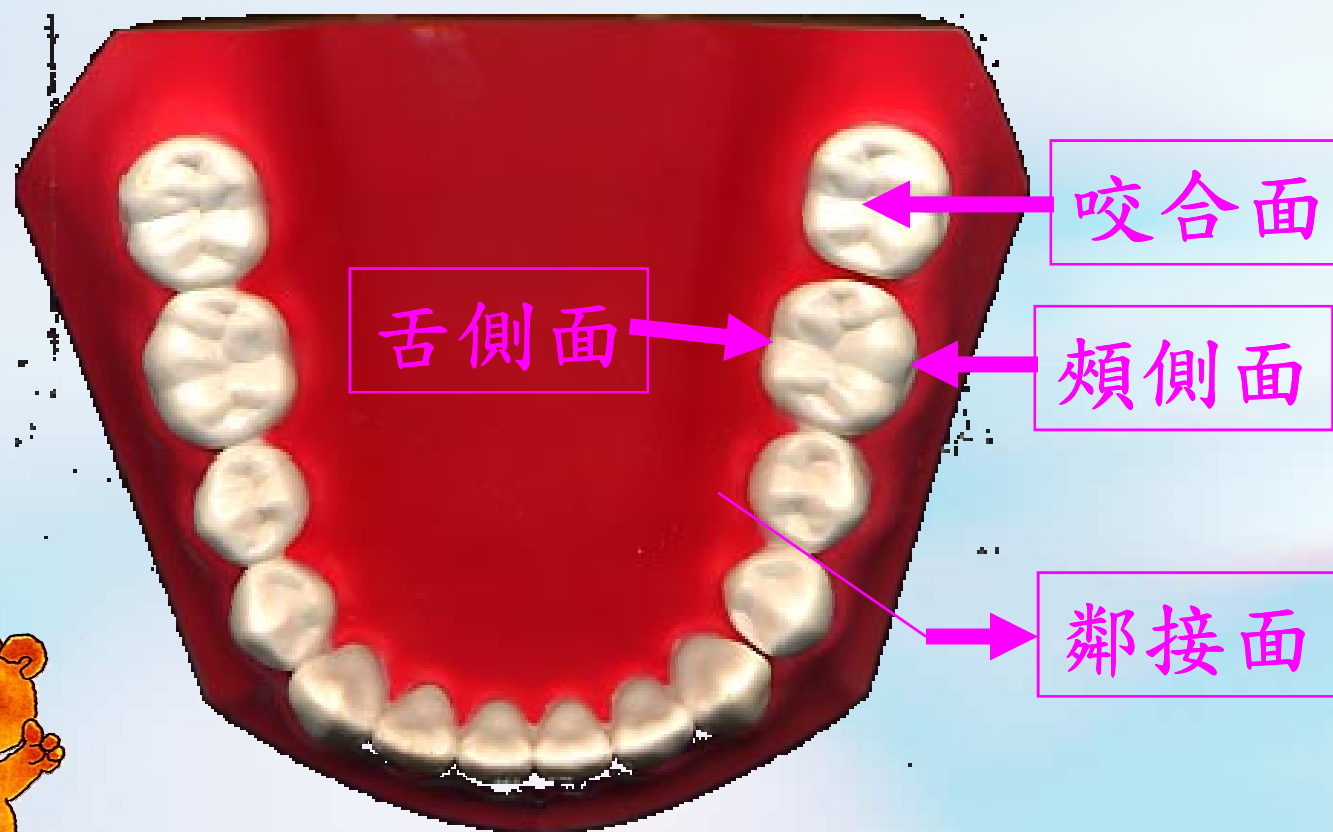


有獎徵答

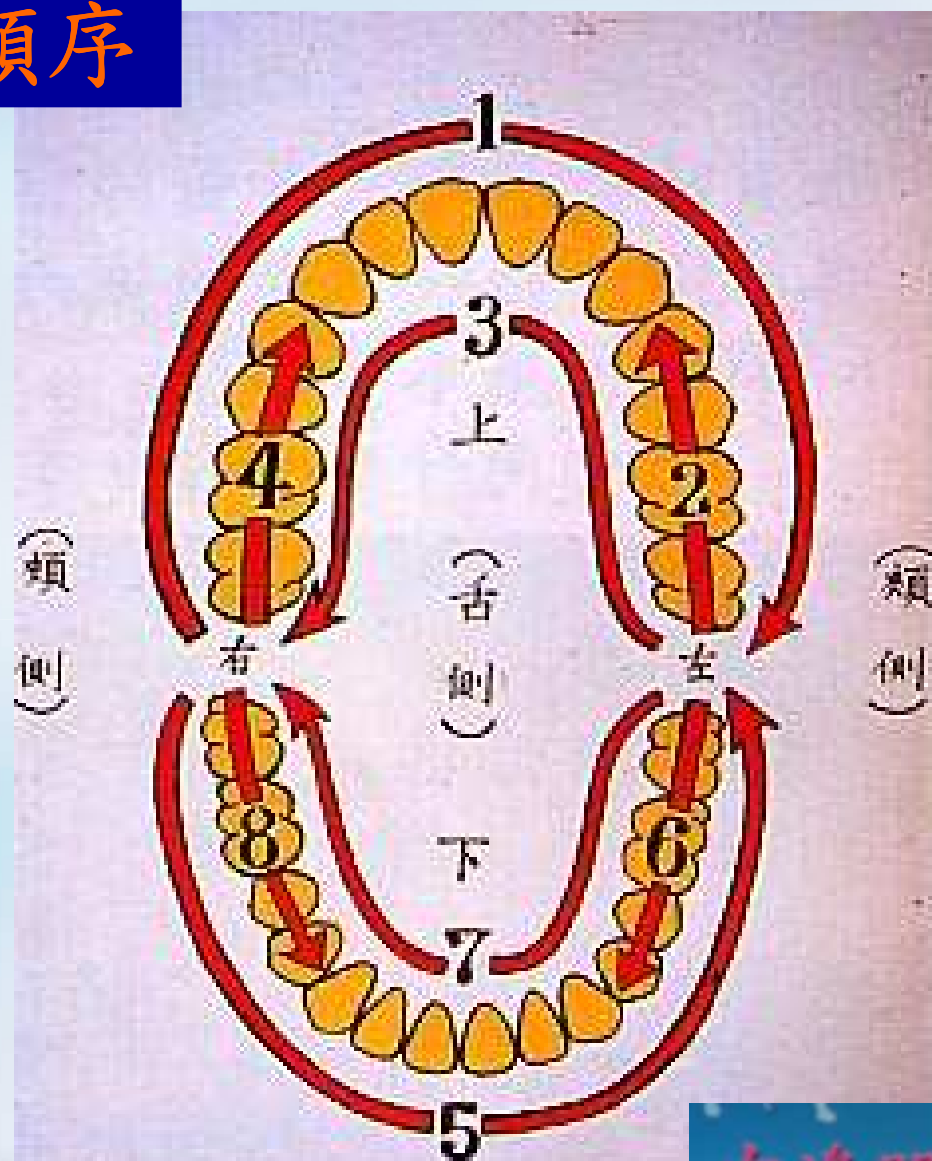
如何選擇牙刷？



認識潔牙技巧的相關名稱



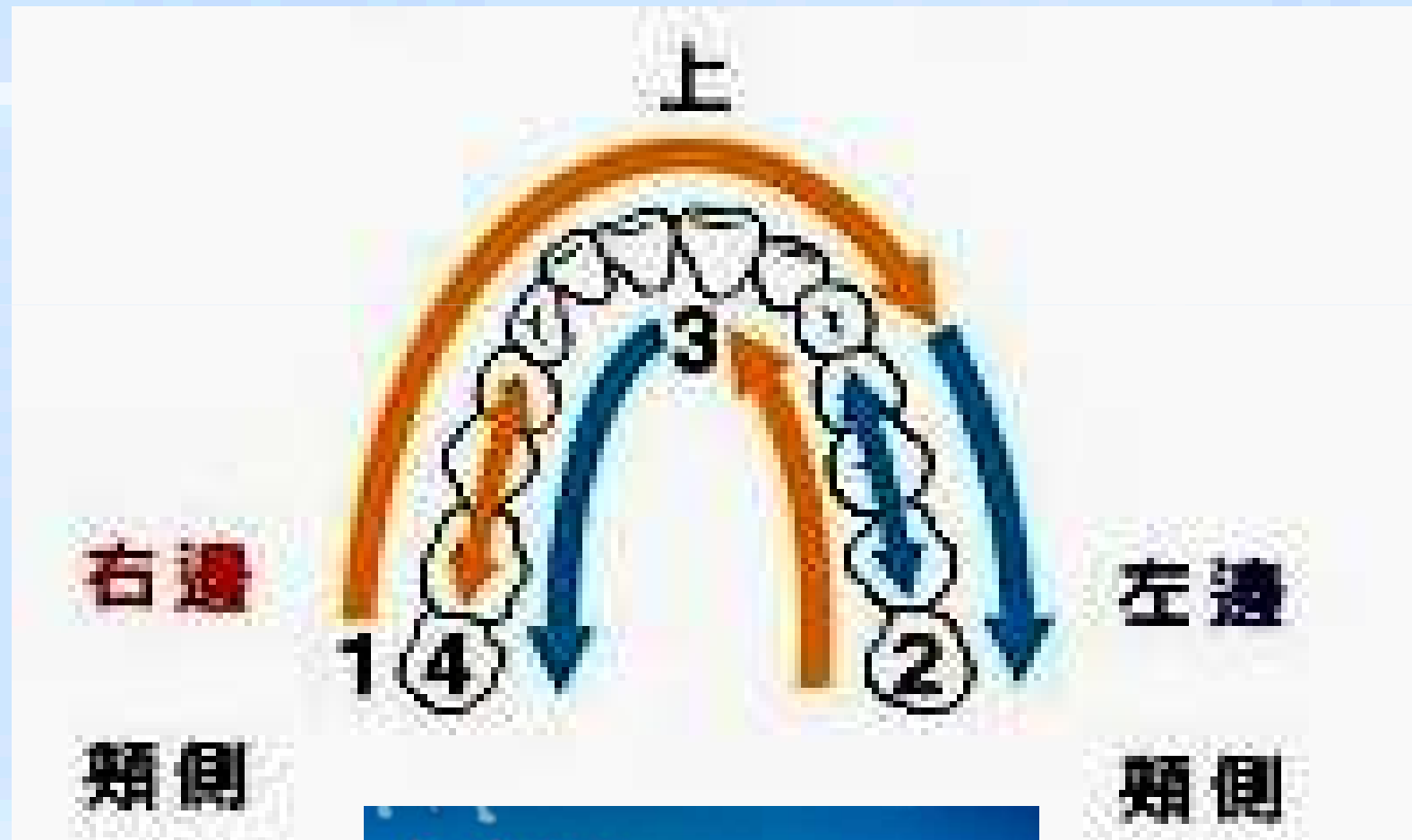
刷牙的順序



右邊開始，右邊結束



刷牙的順序



右邊開始，右邊結束

刷牙的順序



右邊

左邊

頰側

5

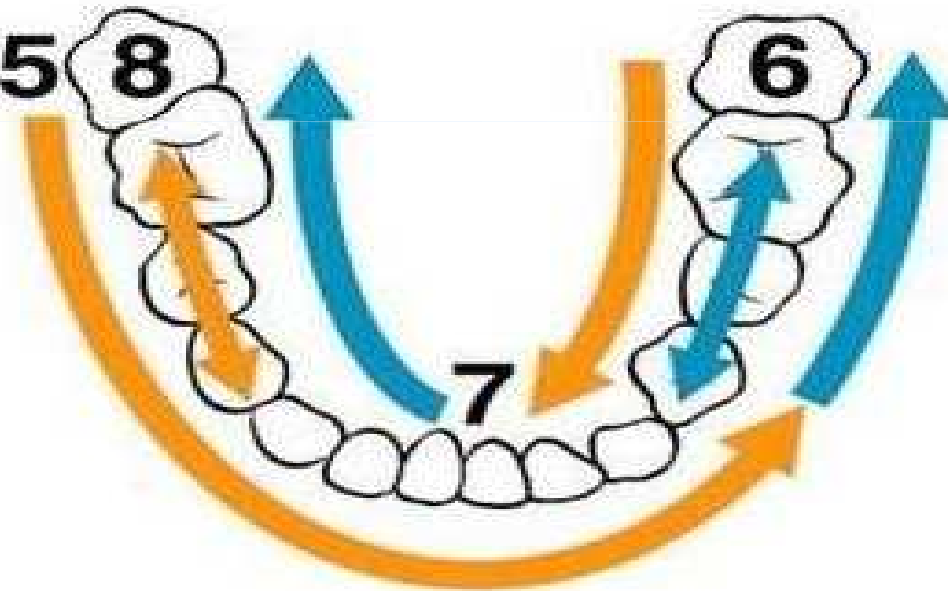
8

頰側

6

7

下



口腔保健要注意

「刷牙三三三」：

1. 三餐飯後要刷牙
2. 吃完東西卅分鐘以內要刷牙
3. 每次刷牙至少三分鐘以上。



貝氏刷牙法

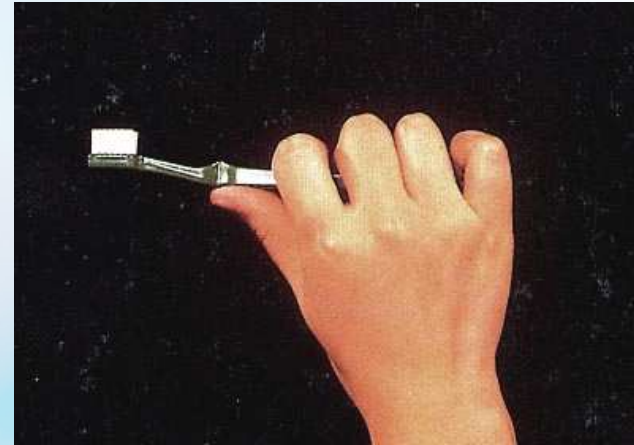
1. 刷毛與牙面成
 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。
2. 涵蓋一點點牙
齦。
3. 兩顆兩顆來回
刷約10次。



牙刷的定位

握法 拇指前伸，比 讚 的手勢
刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方

口訣 刷上顎牙齒時刷毛朝上
刷下顎牙齒時刷毛朝下



正確握法.. 拇指前伸



下顎..刷毛朝下



上顎..刷毛朝上

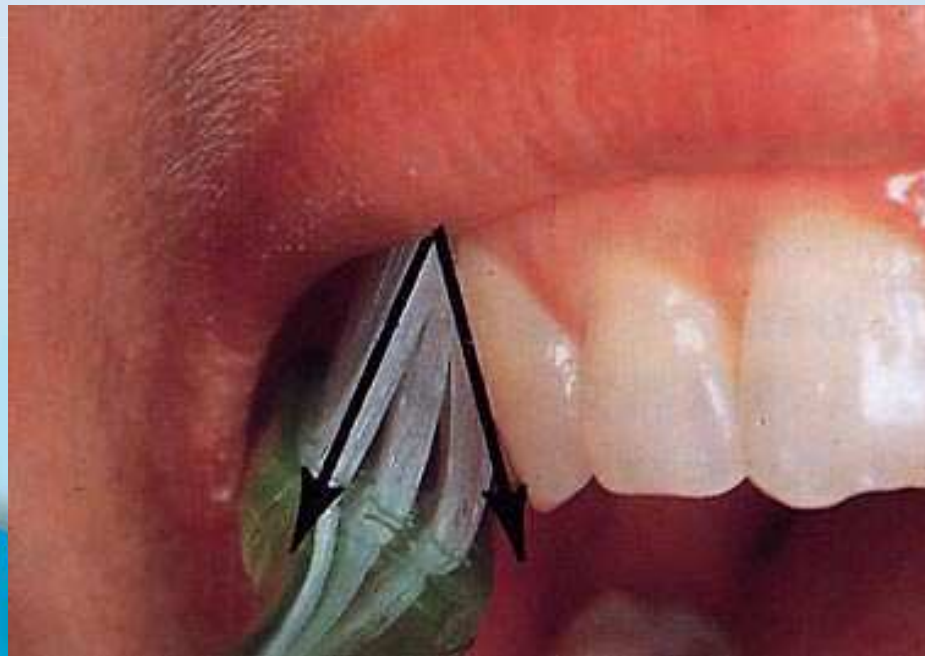


牙刷的定位

刷毛與牙齒呈45-60度角

刷毛向牙齒輕壓，使刷毛側邊與牙齒接觸

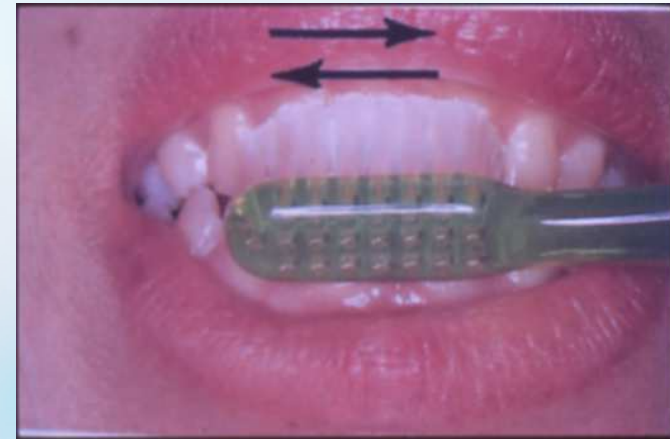
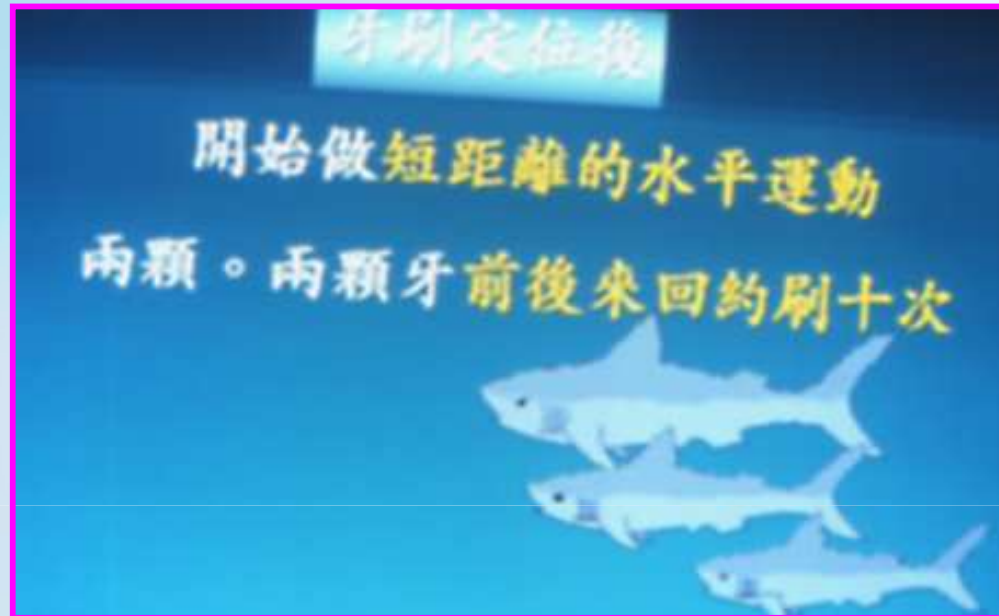
但刷毛不可被牙齒分岔



刷毛與牙齒呈45-60度角
輕壓刷毛使與牙齒大範圍
接觸

刷毛要有一點涵蓋牙齦

開始做短距離水平運動



咬合面…
兩顆兩顆牙 來回地刷

上顎後牙舌側

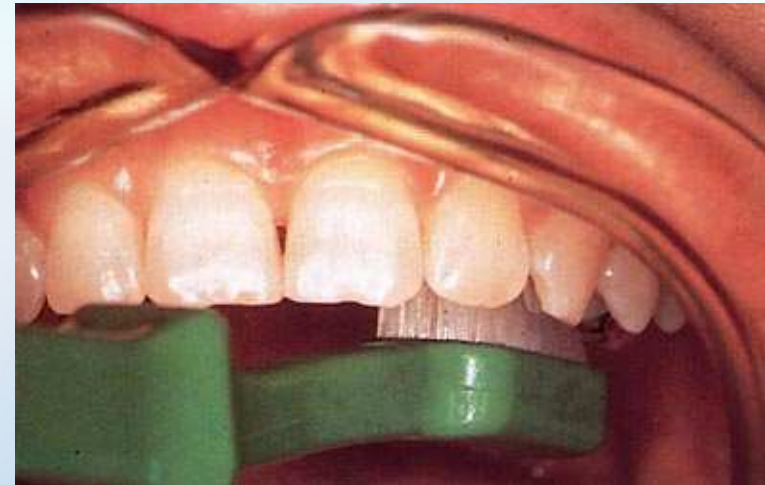
5

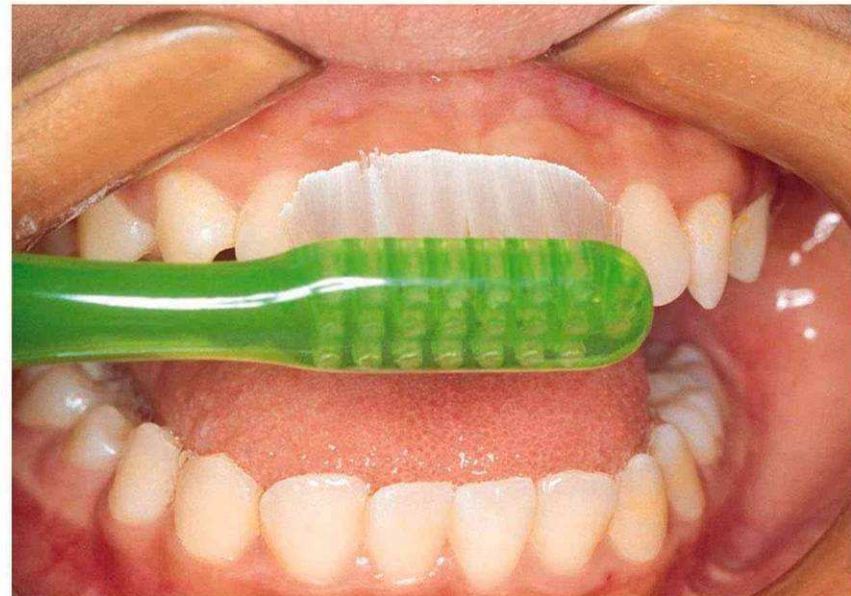
上顎後牙的舌側是較不易刷的地方

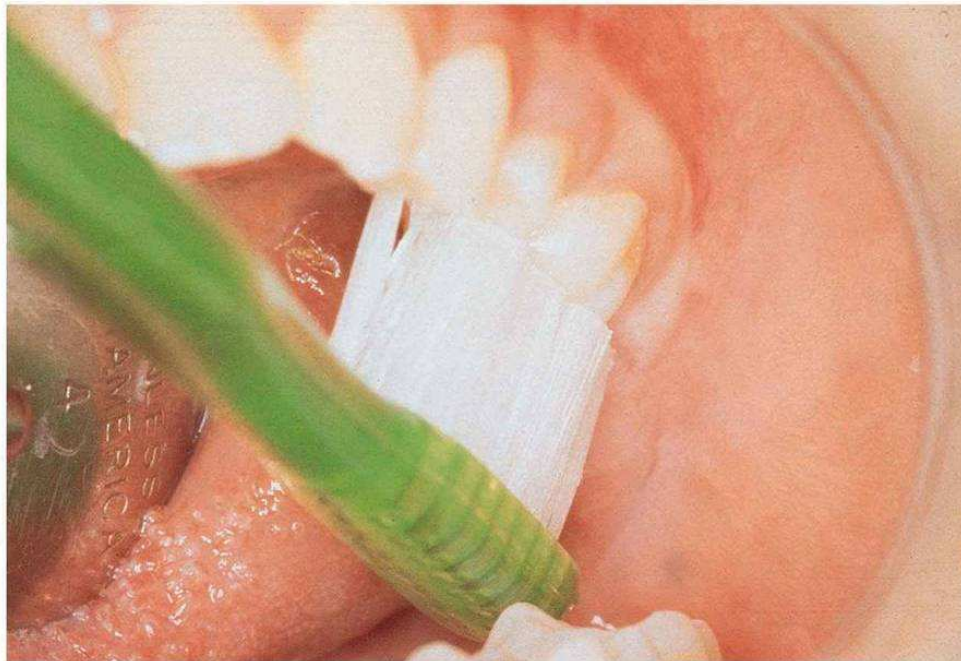
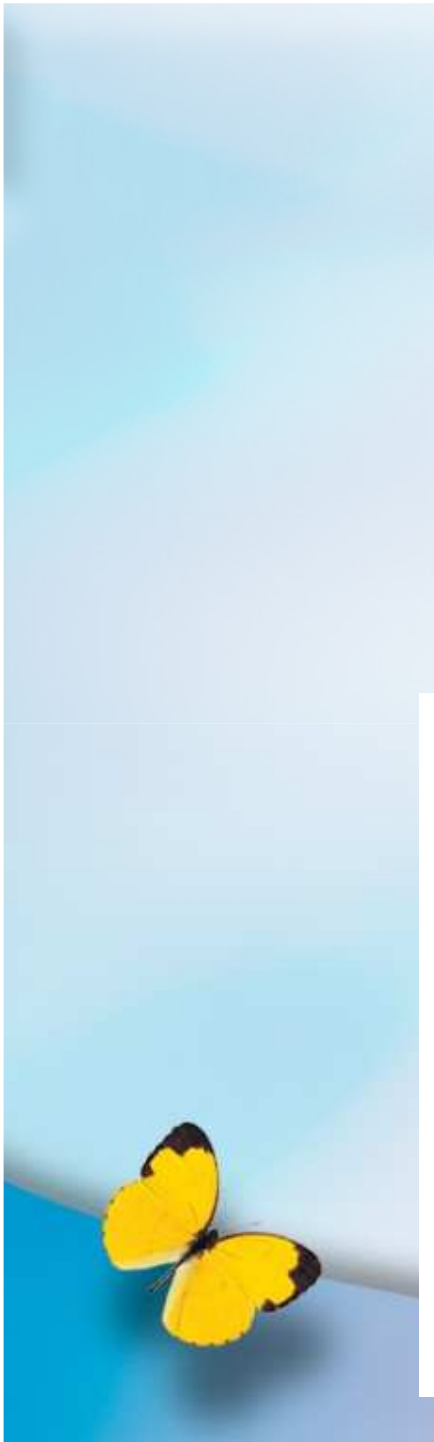
刷毛對準牙齒與牙齦交接處
刷柄要貼近大門牙

刷右邊舌側時，刷柄自然會朝向左邊
此時用左手刷較順手

口訣
刷頰側用同側手
刷舌側用對側手



















貝氏刷牙法示範



資料來源: 大理國小

有獎徵答

什麼時候更換牙刷？



有獎徵答

多久定期檢查牙齒？



和牙醫叔叔，阿姨成為好朋友！



正確地 刷牙



使用牙線



定期檢查牙齒



潔牙保健一起來

只要每天認真刷牙
您也可以擁有一口好牙



祝福大家

至80歲仍然有
一口好牙

享受食物的美好滋味



謝謝聆聽