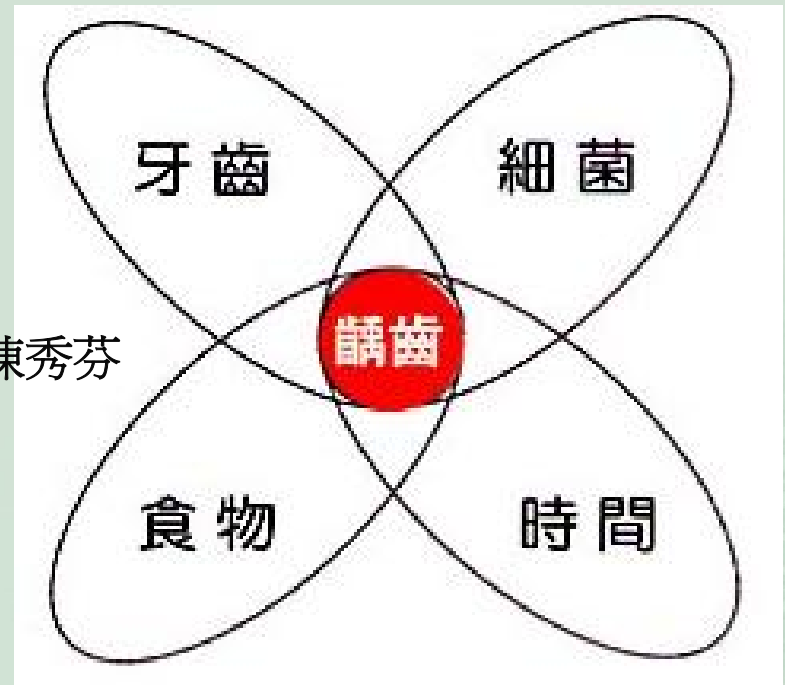
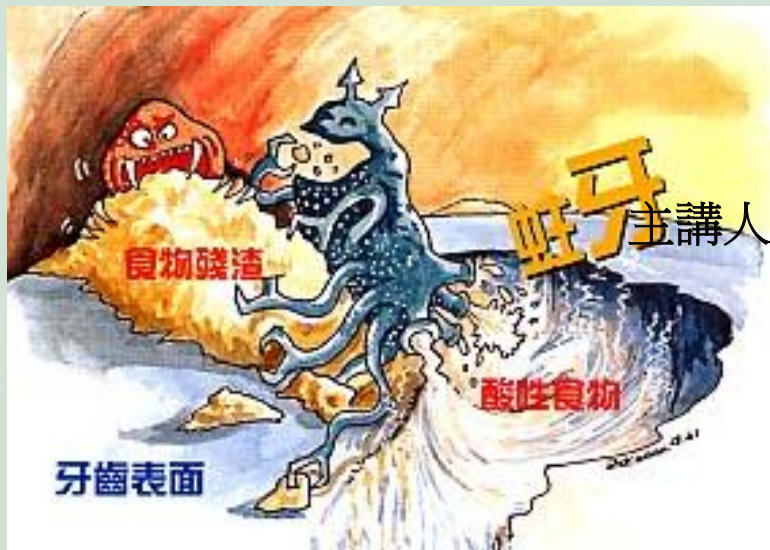




# 口腔保健

主講人:陳秀芬

# 齲齒的形成 (成酸理論)



牙齒 · 食物 · 細菌 · 時間 的相關性



# 齲齒(蛀牙)發生的原因

- 牙齒未清潔乾淨表面會有牙菌斑，內含有細菌在與能提供醣類的食物經長時間接觸，會產生酸促使牙齒表面脫鈣進而造成蛀牙



# 牙周病

形成的原因:

- 1.刷牙沒刷乾淨
- 2.牙結石及牙菌斑過多堆積在齒齦下



# 預防齲齒(蛀牙)發生的方法

- 因此要養成飯後立即刷牙的習慣，避免牙菌斑的產生
- 減少牙菌斑就可以避免細菌滋生，此外飯後刷牙也減少食物與牙齒長時間的接觸，相對降低蛀牙的可能



# 蛀牙的預防對策

## ■ 增加牙齒的抵抗力

使用氟化物. 咬合面溝隙封填劑

## ■ 降低微生物的數目

使用牙刷. 牙線潔牙  
去除牙菌斑

## ■ 變更食物及改變飲食

習慣均衡飲食 少吃甜食

## ■ 半年做一次牙齒檢查



# 做好日常口腔清潔

- 成年人則可以使用貝氏刷牙法—1.每次兩顆來回至動約10次 2.刷毛與牙面成90度，牙刷的選擇軟毛小頭刷毛不要太密刷毛直立
- 除養成飯後睡前刷牙外，應使用牙線來幫助清潔鄰接面的牙菌斑及食物殘渣。
- 另外亦可使用含氟漱口水來減少蛀牙之機會，使用含氟漱口水20分後才可進食。



# 刷牙的最好時機

進食後刷牙原則



午飯後也刷牙吧！



餐後 及 睡前





# 氟化物的使用方法

- 含氟漱口水:建議使用在七歲以上吞嚥動作成熟的個人



# 均衡的飲食

- 應盡量避免的食物:

巧克力.口香糖.棒棒糖.冰淇淋.甜甜圈.蛋糕.可可.汽水.加糖果汁.葡萄乾.蜂蜜.果醬.



少吃





正確地刷牙



使用牙線



定期檢查牙齒

潔牙保健一起來

你我都是好小孩



### 三、口腔保健知識（選擇題）

- 造成蛀牙最主要的原因是什麼？ ■ 口腔中的細菌吸收醣類產生酸
- 什麼食物最容易造成蛀牙？ ■ 糖果
- 以下何者是貝氏刷牙法的要領？ ■ 每次刷兩顆，來回震動約**10**次
- 一天中何時刷牙最能保護牙齒？ ■ 三餐後及睡前

牙菌斑是什麼？ ■■附在牙齒表面的細菌及其產物

造成牙周病的原因是什麼？

■■1. 刷牙沒刷乾淨 ■■2. 牙結石及牙菌斑過多堆積在齒齦下

氟化物對牙齒的主要功能為何？ ■■強化琺瑯質抗酸能力



- 漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？ ■ 二十分鐘
- 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？ ■ 1.牙線
- 如何正確選擇牙刷，下列何者不是？  1.較小的刷頭  2.刷毛不可太硬 ■ 3.廣告牙醫保證的牙刷  4.不知道



- 在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？ ■ 半年
- 牙齦發炎的主要原因是什麼？ ■ 口腔清潔不徹底
- 牙齒若撞掉脫離牙床，在就醫請牙醫種回去之前，應如何處理？ ■ 2. 放在冷開水、生理食鹽水、冷牛奶裡或含在口內

