

口腔保健上課講義

一、牙齒的功能：咀嚼食物、幫助發音、保持美好臉型。

1. 乳齒：門齒、犬齒、臼齒。
2. 恆齒：門齒、犬齒、前臼齒（小白齒）及大白齒。
3. 門齒：上、下各 4 顆（共 8 顆），如一把刀子，有切割食物的作用。
4. 犬齒（虎牙）：上、下、左、右各 1 顆（共 4 顆），有撕裂食物的作用。
5. 前臼齒：上、下、左、右各 2 顆（共 8 顆），有壓碎食物的作用。

二、齲齒的原因

1. 齲齒形成的因素：細菌、食物、宿主（牙齒）、時間。
2. 易產生齲齒的地方：
牙齒咬合面的溝紋、隙縫。
牙齒的鄰接面。
牙齒靠近牙齦的部份。

三、牙周病

1. 牙齒周圍組織發生病變。組織包括牙齦、牙周膜、齒槽骨及牙骨質。是中年以後牙齒喪失（被拔除）的主因。
2. 形成牙周病的罪魁禍首還是牙菌斑（與齲齒的病原一樣）。

四、口腔疾病預防

1. 諮詢合格牙醫師
2. 按時定期檢查：
0~6 歲 → 2~3 個月檢查一次
6~12 歲 → 3~6 個月檢查一次
13~15 歲 → 6~12 個月檢查一次
中年期 → 6~12 個月檢查一次

老年期 → 3~6 個月檢查一次

3. 做好口腔清潔：正確使用牙刷、牙線的習慣。
4. 均衡飲食
5. 齒面裂溝封劑
6. 塗氟

五、如何清潔口腔

1. 清除牙菌斑最基本的工具

刷頭小的軟毛牙刷

牙線

立鏡（壁鏡）

牙菌斑顯示劑（參考用）

2. 刷牙有四個重要觀念

刷牙的方法→貝氏（Bass）刷牙法：水平、短距離振盪。

刷牙的順序→右邊開始右邊結束；上排牙齒刷完後、
再刷下排牙齒。

刷牙的時機→餐後及睡前。

刷牙的次數→定期更換牙刷。

六、牙科意外傷害：牙齒撞落之處理

1. 保持鎮定，找回脫落牙齒。
2. 從牙冠處拿牙齒，用清水沖洗一下（切不可用力刷洗）。
3. 放在一杯清水或鮮奶中（亦可含在口中）。
4. 立刻聯絡牙醫師緊急處理。

七、補註

1. 六歲開始，從乳牙開始替換，但是約在同時期，後面的恆牙第一大臼齒（又稱六歲齒）也悄悄的萌出，它是在第二乳臼齒的後方直接長出，不須乳牙的替換，是以後其他恆牙陸續萌出排列的基石。約在十二歲左右，二十八顆恆牙大都長出，以後即邁入恆齒列期。

2. 人類口腔中牙菌斑或唾液中的『細菌』，利用可發酵之醣類做為『食物』，經新陳代謝後產生酸，長『時間』與『牙齒』接觸，進而破壞牙齒表面，使牙齒產生脫鈣及齲齒。
3. 齲齒的進行可分三個階段：
 - 剛開始的齲蛀在牙釉質內，此時牙齒表面會出現黑點和小洞，但患者不會感到酸痛。
 - 齲蛀進入牙本質，此時患者會有酸痛的感覺。
 - 當齲蛀破壞至牙髓時，會導致牙髓炎，此時患者會極為疼痛，不能正常地進食，而影響全身健康。
4. 均衡飲食：牙齒形成需要的營養為蛋白質、維生素 A、C、D、鈣質、磷質及氟，只要不偏食，從一般食物中乳類、肉、蔬菜、水果、穀類得到。
5. 塗氟：塗 APF（酸性磷酸氟）氟化物於牙齒表面，目的在抑制口腔細菌滋長，並強化牙齒表面構造。兒童每半年塗一次。
6. 一般恆牙脫落後，如果處理得當，三十分鐘內再種回去，成功機率很高。