

# 兒童青少年 口腔保健防齲及飲食指導

## 第七章

## 牙醫師的專業建議

## 口腔保健十要點

1. **良好飲食習慣**
2. **富含纖維蔬果**
3. **氟化物的使用**
4. **餐後立即潔牙**
5. **正常作息抒壓**
6. **運動增進健康**
7. **減少含糖飲料**
8. **避免傷害牙齒**
9. **遠離有害物質**
10. **定期牙齒檢查**

## 良好的飲食習慣

### 咀嚼次數

- \* 每口咀嚼至少 30 下，咀嚼時，可增加唾液分泌
- \* 餐後用含木糖醇的口香糖咀嚼 5 分鐘，可以增加唾液分泌（不建議 6 歲以下使用）
- \* 唾液可以中和口腔牙菌斑的 pH 值，且含有大量鈣、磷酸鹽及氟化物，幫助牙齒再鈣化

### 用餐頻率

- \* 避免少量多餐
- \* 餐與餐至少間隔 2 小時，讓口腔內 pH 值可以有時間恢復至中性，減少齲齒機會
- \* 若攝取甜食，請伴隨正餐飯後，且少量攝取

### 有效清潔

- \* WHO 建議每日至少刷牙兩次，每次使用含氟 1000ppm 以上的含氟牙膏
- \* 餐後睡覺前一定要刷牙。睡覺時，唾液分泌量下降，中和酸性能力就減弱囉！
- \* 使用牙線

## 口腔保健小貼示

### 保護牙齒五部曲

- 一、長牙立即要看牙，每3-6個月看牙醫
- 二、正確潔牙很重要，牙刷牙線不可少
- 三、均衡飲食要養成，少吃甜食與飲料
- 四、加強氟化物使用，含氟牙膏確實用
- 五、窩溝封填要做好，封填溝隙白健康



## 口腔保健小貼示

### 二要二不

- O：要刷牙（餐後睡前）
- O：要使用含氟1000ppm以上含氟牙膏，含氟漱口水
- X：不吃甜食及含糖飲料
- X：不要與其他人共用餐具、避免口水互相接觸

## 含氟牙膏怎麼選

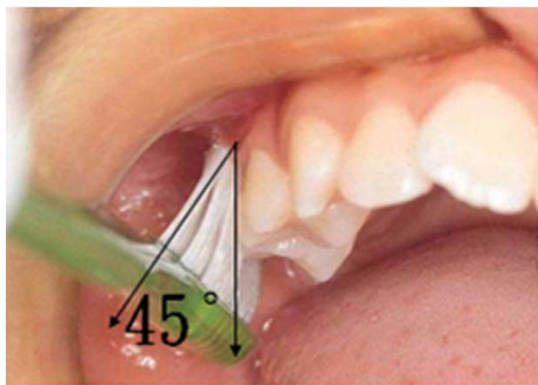


研究顯示，使用含氟 1000ppm 以上含氟牙膏才能有效預防齲齒。

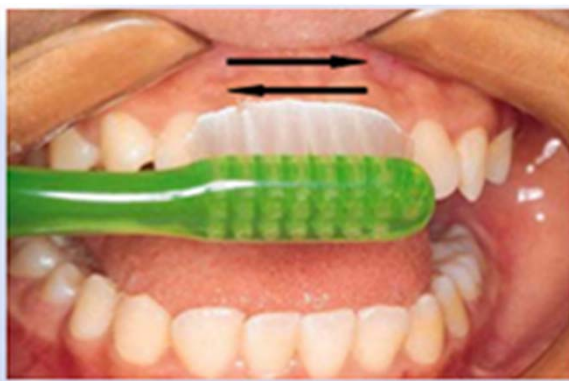
### 口腔保健小貼示

## 貝氏刷牙法

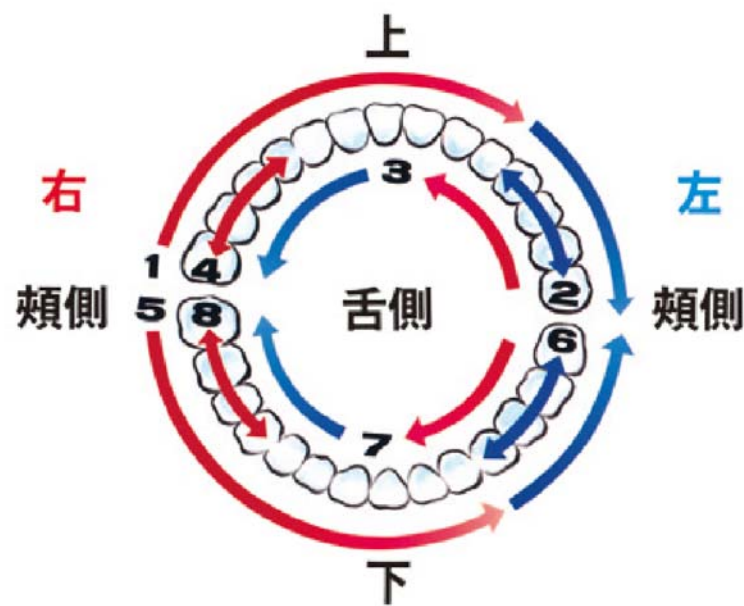
- 牙刷與牙面呈 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$
- 涵蓋一點點牙齦
- 兩顆兩顆來回約刷10次



刷毛與牙面成45度角



短距離左右來回刷

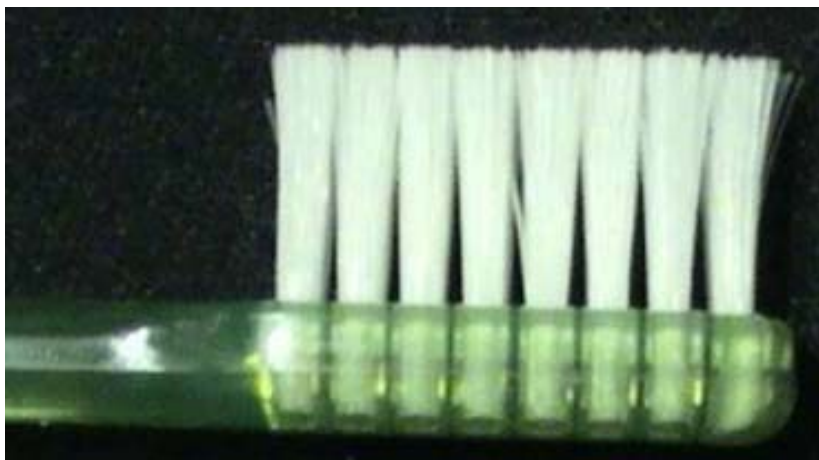


貝氏刷牙法順序

## 口腔保健小貼示

### 牙刷汰換123

1. 牙刷定期更換一次
2. 傳染病，感冒流行過後，必須更換牙刷
3. 刷毛損壞時須要更換

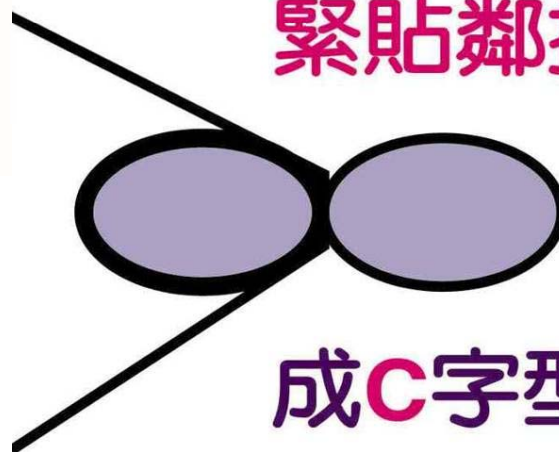


### 口腔保健小貼示

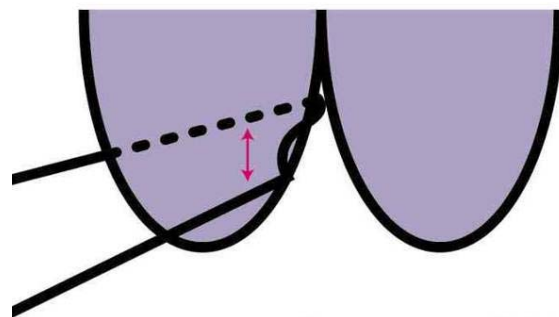
## 牙線潔牙三要點

- 一、牙線緊貼著鄰接面
- 二、拉成C字形
- 三、短距離上下刮

緊貼鄰接面



成C字型



上下刮



口腔保健小貼示

氟化物使用

具防齲效果



氟鹽



含氟漱口水



塗氟



窩溝封填

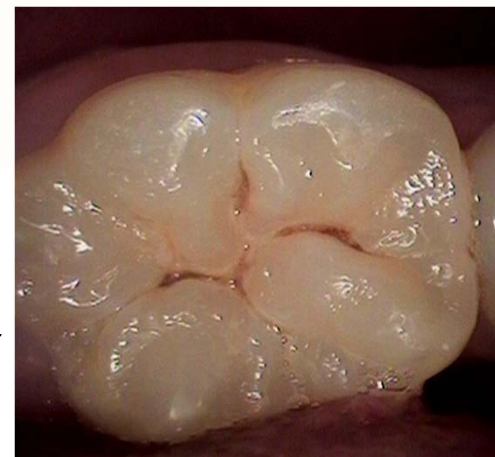
口腔保健小貼示

窩溝封填  
具保護效果

在牙齒咬合面溝隙使用窩溝封劑，以保護白齒



無施作



有施作



口腔保健小貼示

定期檢查

具預防效果

兒童青少年可每3-6個月定期接受牙醫師塗氟、口腔檢查



透明色氟漆



黃褐色氟漆