

# 兒童青少年

## 口腔保健防齲 及 飲食指導

### 第三章

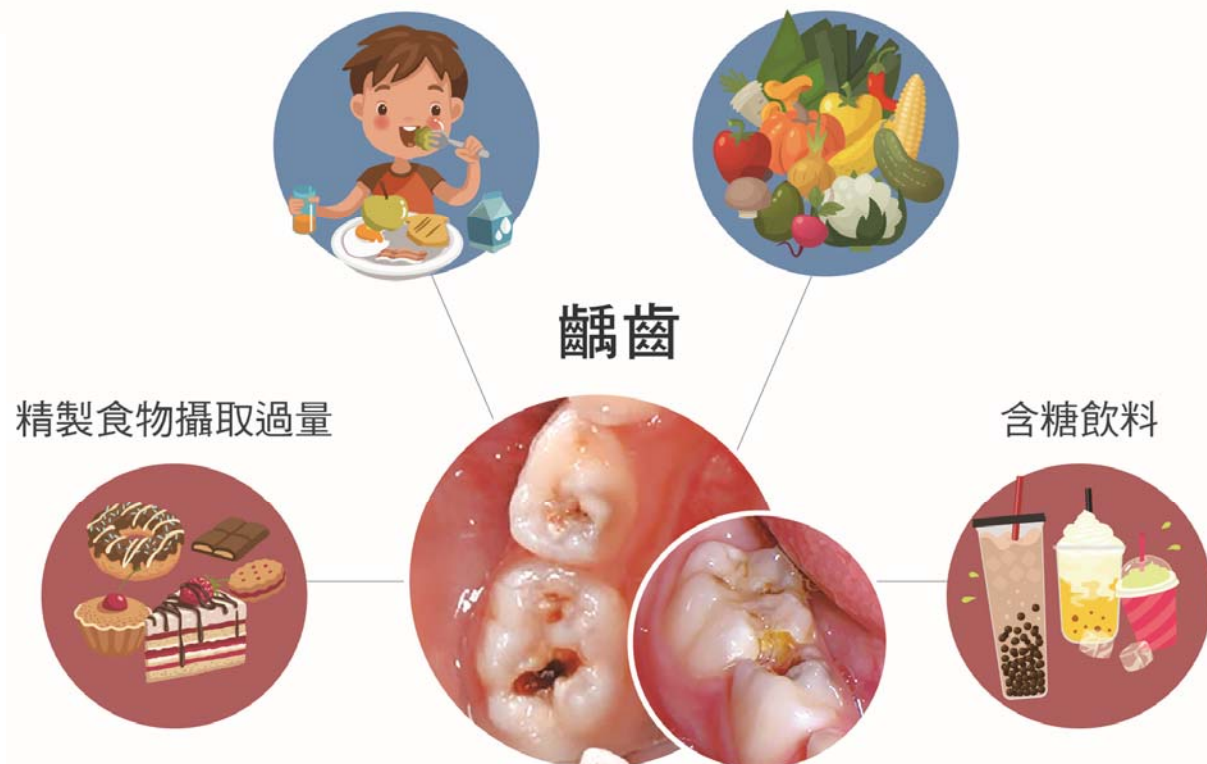
現代飲食習慣改變  
對口腔健康的影響

- 壹、齲齒率之增加
- 貳、牙齒敏感比例增加
- 參、對齒顎發展的影響
- 肆、影響口腔功能

## 壹、齲齒率之增加

- 一、糖分攝取過高
- 二、天然蔬果攝取過少
- 三、學生飲食時間過久

吃飯過久（含飯不咀嚼） 天然蔬果攝取過少



## 貳、牙齒敏感比例增加

因現代食物容易過酸，特別是飲料類，會使得牙齒的牙釉質產生腐蝕，間接引發牙齒敏感等問題。



## 參、對齒顎發展的影響

「齒槽骨和顱顏骨並非『年紀到了就會長大』，而是需要外在環境的刺激

	古代人	現代兒童、青少年
飲食習慣	「粗食」、 「原型食物」為主	精製飲食 幼兒時期，給予的食物 都過軟、過度剪碎
顱骨與顎骨	口腔發育好 顎骨明顯較大	齒槽骨狹窄
齒列發育	第三大白齒（智齒） 很少有阻生（長不出來） 的狀況	凌亂牙齒 排列不整



## 肆、影響口腔功能

現代的精製飲食過軟，在口腔的功能有顯著的影響。

- 一、咀嚼力低下
- 二、影響發音

