

兒童青少年

口腔保健防齲 及 飲食指導

第四章

不良飲食與習慣
對口腔功能的影響

不良飲食與習慣

不良飲食選擇（食物特性所致）

食用堅硬的食材時，務必遵守

「輕咬、
小口、
慢嚼」



冰塊

帶碎骨的肉塊

堅果類

堅硬蔬果

帶殼海鮮

不良飲食與習慣

果醋飲品

含糖飲料

碳酸飲料

提神飲料

酸梅、果乾

運動飲料

優酪乳乳酸飲料

精製碳水化合物

口腔環境
酸化腐蝕



不良飲食與習慣

不良的嗜好或習慣所致：吸菸

牙周病／口腔癌

尼古丁
焦油
高溫

菸害超出我們的想像

圖片來源：世界衛生組織（WHO）

避免菸害、歡迎洽詢國健署免費戒菸專線0800-636363

1 童山濯濯

吸菸會造成皮膚的潰瘍，毛髮也會跟著掉落。

2 視而不見

吸菸的有害物質隨著血管流動，到了眼睛就會造成白內障。

3 美人遲暮

吸菸讓蛋白質、維他命A都流失了，沒有彈性的皮膚就像沙皮狗一樣。

4 無齒之徒

吸菸促使牙齒斑增加了，滿口都是齲齒，什麼也咬不動了，也有口臭了。

5 英雄氣短

吸菸造成肺氣腫，嚴重的必須切開氣管才能呼吸。

10 煙消命散 菸 = 癌

菸提高了肺癌、鼻咽癌、腎癌、舌癌、乳癌、胰臟癌以及呼吸系統癌症的罹患率。

7 體無完膚

吸菸者易得到牛皮癬，皮膚會搔癢、刺激、長紅斑。

6 同歸於盡

女性懷孕，吸菸造成胎兒的氧氣量不夠，導致胎兒過輕、流產。

9 麻木不仁

吸菸阻礙血液流量，造成末梢神經遲緩、發爛、最後需截肢。

8 望床興嘆

吸菸減少了精蟲數量、陰莖血液流量，造成性功能障礙。



不良飲食與習慣

不良的嗜好或習慣所致：吸菸

二手菸與三手菸

害人損己
全家遭殃

菸害超出我們的想像

圖片來源：世界衛生組織（WHO）

避免菸害、歡迎洽詢國健署免費戒菸專線0800-636363

1 童山濯濯

吸菸會造成皮膚的潰瘍，
毛髮也會跟著掉落。

2 視而不見

吸菸的有害物質隨著血管
流動，到了眼睛就會造成
白內障。

3 美人遲暮

吸菸讓蛋白質、維他命A
都流失了，沒有彈性的皮
膚就像沙皮狗一樣。

4 無齒之徒

吸菸促使牙齒斑增加了，
滿口都是齲齒，什麼也咬
不動了，也有口臭了。

5 英雄氣短

吸菸造成肺氣腫，嚴重的
必須切開氣管才能呼吸。

10 煙消命散 菸 = 癌

菸提高了肺癌、鼻咽癌、
舌癌、乳癌、胰臟癌以及
呼吸系統癌症的罹患率。

7 體無完膚

吸菸者易得到牛皮癬，皮
膚會搔癢、刺激、長紅斑。

6 同歸於盡

女性懷孕，吸菸造成胎兒
的氧氣量不夠，導致胎兒
過輕、流產。

9 麻木不仁

吸菸阻礙血液流量，造成
末梢神經遲緩、發爛、最
後需截肢。

8 望床興嘆

吸菸減少了精蟲數量、陰
莖血液流量，造成性功能
障礙。



不良飲食與習慣

不良的嗜好或習慣所致：電子煙

添加毒品

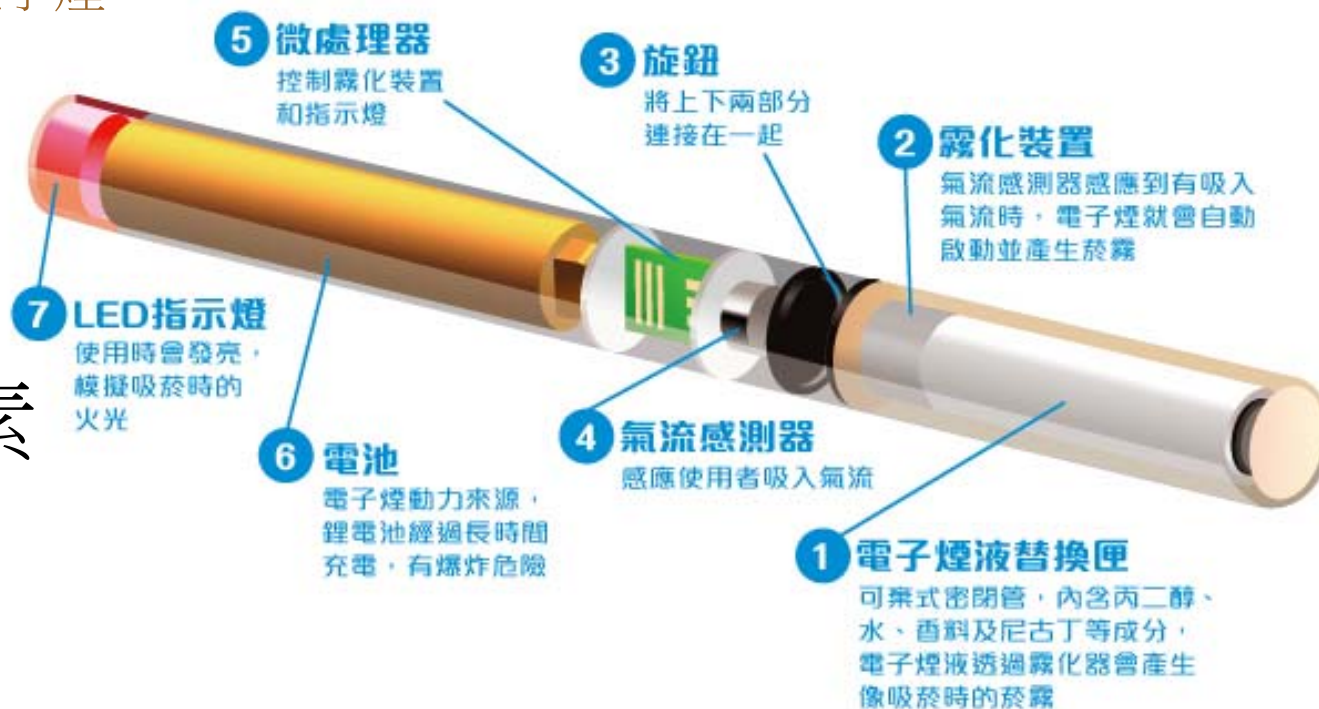
爆炸毀容

化學重金屬毒素

呼吸道受損

好奇心毀一生

電子煙構造圖



圖片來源：董氏基金會

不良飲食與習慣

不良的嗜好或習慣所致：嚼食檳榔

牙齒磨耗／口腔癌



牙齒染色／口臭



飲酒	嚼食檳榔	吸菸	危險機率倍數
+	+	+	123
	+	+	89
+	+		54
	+		28
+		+	22
		+	18
+			10
-	-	-	1

- 表一、容易造成口腔癌的不良嗜好與發生機率
「口腔惡習 ABC，致癌危險 123」

* 資料來源：高雄醫學大學葛應欽教授
< 口腔病理學及口腔內科學雜誌 >

不良飲食與習慣

不良的嗜好或習慣所致：口腔癌前病變



圖片來源：台大醫院 江俊斌 教授

不良飲食與習慣

不良的嗜好或習慣所致：飲酒與過度刺激的食物



飲酒



過度刺激的食物

不良飲食與習慣

不良的嗜好或習慣所致：自體本身不良習慣



咬嘴唇或指甲



舌前推

不良飲食與習慣

不良的嗜好或習慣所致：自體本身不良習慣



磨牙



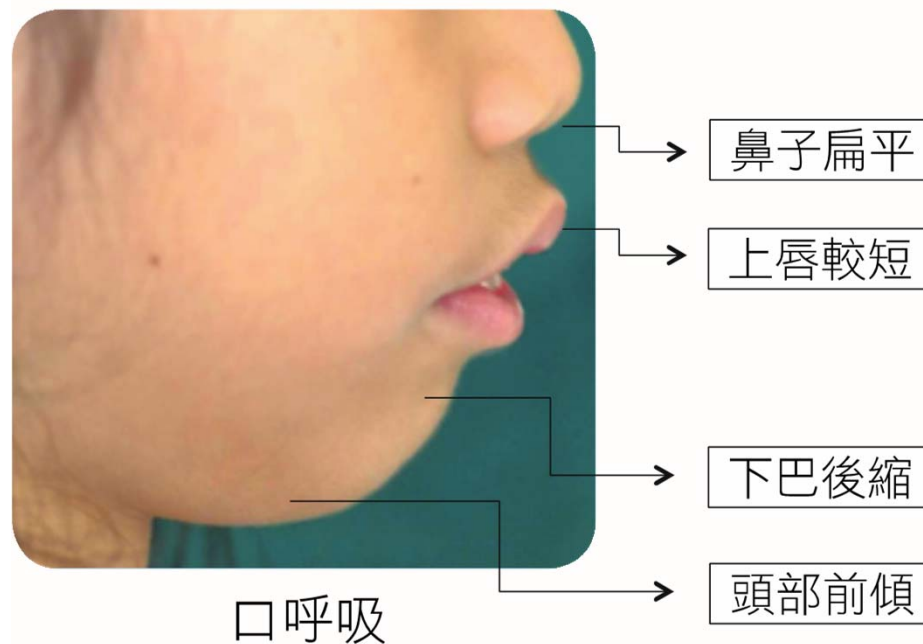
啃咬異物

不良飲食與習慣

不良的嗜好或習慣所致：自體本身不良習慣

口呼吸與不正常吞嚥治療

過敏氣喘是元兇之一



不良飲食與習慣

自體本身疾病：胃食道逆流、飲食失調症

胃食道逆流

飲食失調症

