

# 青少年 口腔照護

## 齲齒

良好的潔牙習慣是預防齲齒的最佳方式，每日至少潔牙兩次，每次使用含氟濃度達 1,000ppm 以上的含氟牙膏，並搭配牙線來使用，才能有效預防齲齒。潔牙時機與位置也很重要，避免牙菌斑形成，餐後應立即潔牙，牙齒與牙齦交界處，上顎後牙頰側與下顎舌側須留意加強；定期更換牙刷，使用牙線時則要緊貼鄰接面，包覆成 C 字型作短距離上下刮的動作，才能有效去除牙縫間的牙菌斑堆積。

### ★ 貝氏刷牙法

- 牙刷與牙面成 45° ~ 60°
- 涵蓋一點點牙齦
- 兩顆兩顆來回約刷 10 次

### ★ 牙刷汰換 123

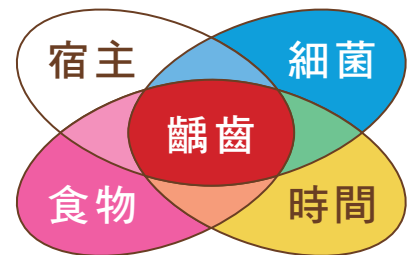
1. 牙刷定期更換一次
2. 傳染病、感冒流行過後，必須更換牙刷
3. 刷毛損壞時須要更換

### ★ 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

細菌 + 糖  $\xrightarrow{\text{時間}}$  酸

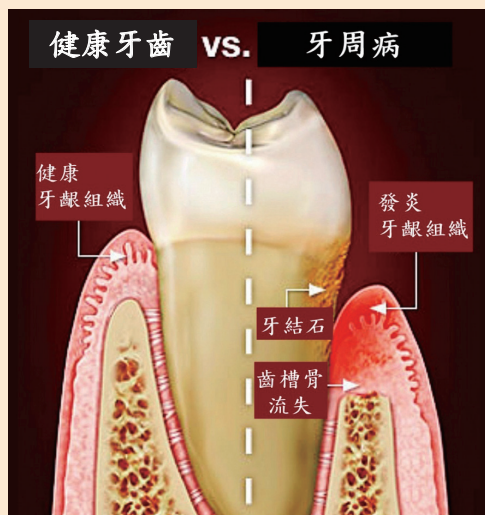
牙齒 + 酸  $\xrightarrow{\text{時間}}$  齲齒



▲ 資料來源自「兒童青少年口腔保健防齲及飲食指導」版權歸屬衛生福利部

## 牙周病

牙齦流血、口臭、牙齒泛黃都可能是牙周病癥兆，牙結石堆積是長期牙垢未清潔乾淨所致。因此平時養成良好的口腔清潔習慣，使用牙線、牙間刷才能避免牙周發炎。此外每半年定期找牙醫師洗牙檢查，針對清潔不易的區域做加強。



● 健康牙齒與牙周病之牙周組織比較

## 口腔黏膜病變

口腔黏膜會發生病變大多數是由不良習慣所導致，吸菸、嚼食檳榔、飲酒、吃辛辣過燙食物等，都會造成黏膜受損進而形成癌化現象。電子煙更有爆炸毀容、呼吸道受損、染上毒品等問題。



● 疣狀增生  
(圖片來源：台大醫院 江俊斌 教授)



● 電子煙更有添加毒品、爆炸毀容、化學重金屬毒素、呼吸道受損等等的問題。



● 每日飲食指南 (出處自「衛生福利部國民健康署」)

牙齒健康	牙齦健康	預防齲齒
<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>鈣和磷</b>: 主要牙釉質再礦化的原料</li> <li>* 3-18 歲鈣質每日需求為1,200毫克, 成人則為1,000 毫克</li> <li>* <b>維生素 D</b>: 可以幫助鈣和磷吸收。增加體內維生素 D, 最好的方法是「曬太陽及飲食」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>蛋白質</b>: 為組織成長來主源, 要從豆肉魚蛋及奶類攝取, 國人攝取足夠, 建議選擇低脂來源</li> <li>* <b>維生素 C</b>: 提供牙齦組織間的穩固, 降低牙周病發生機率。食物來源多為新鮮水果為主, 避免飲用加工果汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>氟化物</b>: 市售有氟錠或加氟鹽, 請擇一使用。須諮詢牙醫師避免使用過量</li> <li>* <b>台灣市售氟鹽 (200ppm)</b>: 使用如同一般食鹽 (WHO 建議, 成人每人每天食鹽攝取約為 5 公克)</li> </ul>

▲ 資料來源自「兒童青少年口腔保健防齲及飲食指導」, 版權歸屬衛生福利部

良好飲食習慣的建立, 除了均衡攝取營養, 應避免攝取過多的致齲食物如含糖飲料、黏性強的精緻含醣食物等, 減少口內酸性環境形成防止牙齒表面去礦化而造成齲齒。

應多食用不易造成齲齒的食物如蛋白質、富含纖維素的蔬果等。並且養成良好的飲食習慣, 細嚼慢嚥幫助唾液分泌, 每口咀嚼次數至少 30 次。避免正餐間點心零食及宵夜攝取, 保持口內中性環境, 才能避免齲齒發生。

## 不易造成齲齒的食物

蛋白質	高纖食物	脂肪 白開水
<p><b>豆魚蛋肉類、奶類</b></p> <p>如同緩衝效應, 減少碳水化合物食物接觸牙齒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 無糖豆漿、毛豆、豆腐、蛋、鮪魚、雞肉及肉片等新鮮肉品等</li> <li>* 每日建議份數詳 QR code</li> </ul>	<p><b>蔬菜類</b></p> <p>充分咀嚼時, 可以刺激唾液分泌, 同時減少食物黏附牙齒表面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>增加纖維方式</b></li> <li>建議每餐約半碗蔬菜</li> <li>尤其是深綠色蔬菜, 含有較多的維生素 B、C 及鈣質</li> </ul>	<p><b>堅果、白開水</b></p> <p>每日 堅果 1 份 白開水至少 2,000ml</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>堅果</b>: 可放在早餐, 或作為點心使用, 能增加纖維</li> <li>* <b>堅果 1 份</b>: 杏仁、核桃 (7 公克) 或開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克) 等</li> </ul>

▲ 資料來源自「兒童青少年口腔保健防齲及飲食指導」, 版權歸屬衛生福利部

## 良好的飲食習慣

咀嚼次數	用餐頻率	有效清潔
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 每口咀嚼至少 30 下, 咀嚼時, 可增加唾液分泌</li> <li>* 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)</li> <li>* 唾液可以中和口腔細菌斑的 pH 值, 且含有大量鈣、磷酸鹽及氟化物, 幫助牙齒再鈣化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 30 分鐘內用餐完畢</li> <li>* 避免少量多餐</li> <li>* 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</li> <li>* 若攝取甜食, 請伴隨正餐飯後, 且少量攝取</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* WHO 建議每日至少刷牙兩次, 每次使用含氟 1,000ppm 以上的含氟牙膏</li> <li>* 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!</li> <li>* 使用牙線</li> </ul>

▲ 資料來源自「兒童青少年口腔保健防齲及飲食指導」, 版權歸屬衛生福利部



- 每天早晚一杯奶
- 飯和蔬菜一樣多
- 每天水果拳頭大
- 豆魚蛋肉一掌心
- 菜比水果多一點
- 堅果種子一茶匙

▲ 資料來源自「兒童青少年口腔保健防齲及飲食指導」, 版權歸屬衛生福利部

### 資料來源:

1. 口腔健康新紀元: 社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會 2017。
2. 兒童青少年口腔防齲及飲食指導: 衛生福利部 2021。

### QR code 連結



<https://bit.ly/4j8oHao>

登革熱防治宣導網站

教育部品德教育資源網

(<https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/cenaer>)