




給全家人的

潔牙手冊



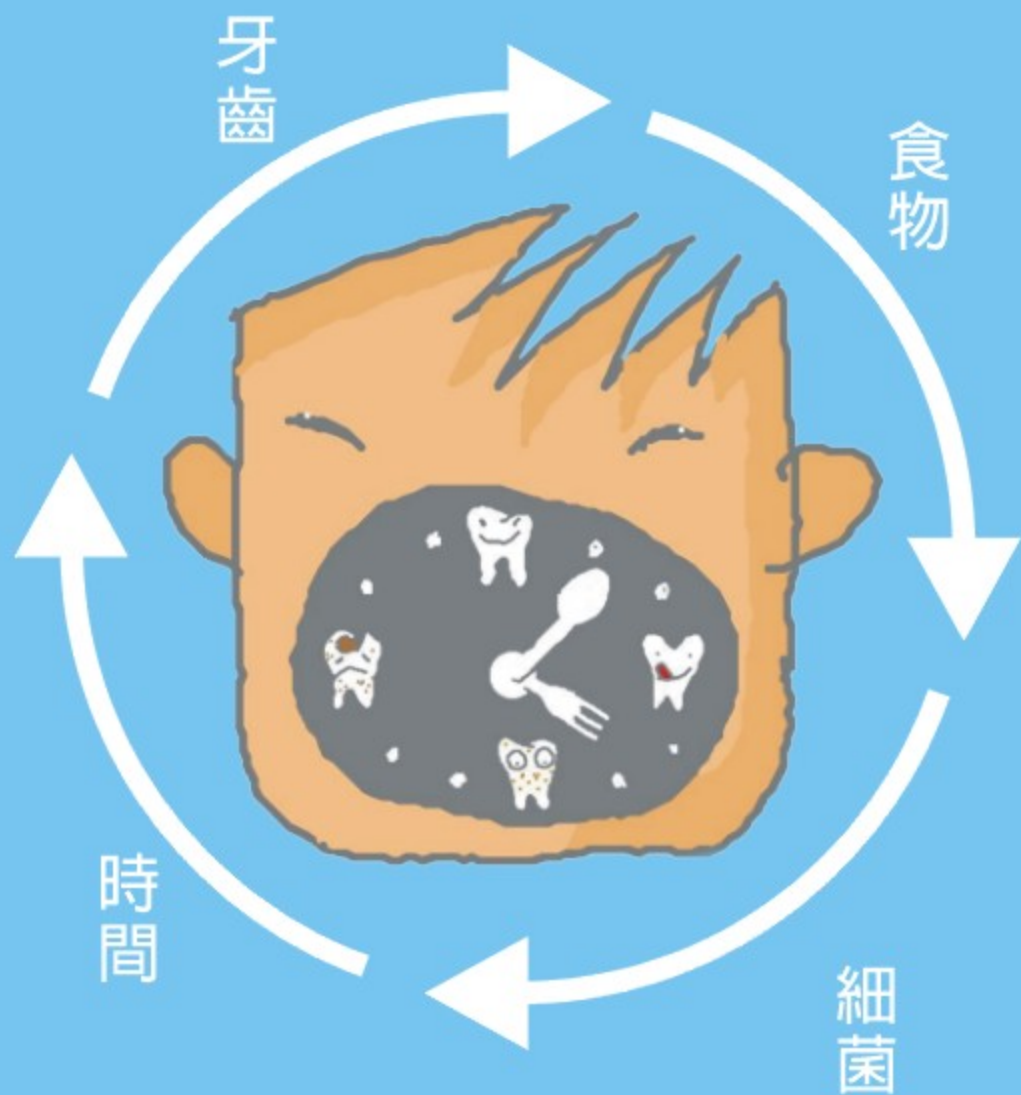
-  行政院衛生署97年度
-  身心障礙牙科醫療服務網路模式推廣計劃製作
-  財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院承製

蛀牙的形成原因及預防方法

造成牙齒蛀牙的原因，是食物殘渣積留在牙齒表面，促進蛀牙的細菌便利用食物殘渣作為營養的來源，在口中繁殖增長，同時製造出一種酸性物質。這種酸與牙齒接觸後，會慢慢溶解牙齒的鈣質而形成齲蝕，稱為「齲齒」，也就是「蛀牙」。

形成蛀牙的因素，可以歸結為四項：（1）牙齒（2）食物（3）細菌（4）時間。人用牙齒來嚼碎食物，食物殘渣附著於牙齒上，細菌藉以滋長，時間愈長，所感生的酸性物質愈多，愈容易造成蛀牙。因此要降低蛀牙的機率，就是要縮短食物殘渣、及細菌停留在口腔的時間。

蛀牙是由「琺瑯質」向「象牙質」漸次進行的，牙齒表面開始形成小洞時，食物便會嵌入其中，成為微生物繁殖的最佳場所。新近理論認為，酸蝕牙齒表面琺瑯質層可以適當濃度的氟離子來促進其去礦化與再礦化，進而生成琺瑯質，防止齲齒的產生。這就是為什麼牙膏裡含有適量氟化物的原因。也就是說，刷牙是有效預防齲齒的不二法門。



避免吃
含糖量高
的食物哦！



從飲食習慣

降低幼兒、兒童蛀牙的機率！

父母應與孩子共同培養，以便在孩子上學前就養成良好健康的飲食習慣。培養方法如下：

- 一、嬰幼兒應避免含奶瓶睡覺。
- 二、儘量將易造成蛀牙的食物限制在三餐前後吃，鼓勵兒童餐後刷牙及堅持刷牙後不再進食的口腔衛生習慣。
- 三、購買食品，請先閱讀標籤，避免購買含糖分過高的食品。
- 四、慎選正餐間的點心，少食用含糖易黏牙齒的食物，可選擇蔬果代之。父母或長輩勿以糖果作為兒童表現的獎勵，且父母與長輩的立場須一致。
- 五、正確地替兒童清潔牙齒。學齡前孩童不易獨立將牙齒刷乾淨，因此父母須負起責任，在大部分的情形下應再替孩子刷一次牙。正確清潔牙齒的方法，可以使小孩將刷牙視為一種享受，並可增進親子關係。

口腔潔從嬰幼兒時期開始

- 一、出生至七個月之嬰兒，父母應以手指捲紗布或用棉花棒，以溫開水沾濕，輕拭舌頭、牙齦上的食物殘渣。應養成餵食後即清潔的習慣。
- 二、七個月至一歲半之嬰幼兒，乳牙開始由前面長出來，每次進食完畢，應以紗布或棉花棒沾濕擦拭牙面。
- 三、一歲半至三歲之幼兒，由父母代刷牙。
- 四、四到六歲的兒童，可以開始學習刷牙。但刷完牙後，需由父母再幫他們刷一次。另一折衷辦法是，白天飯後由兒童自己刷，但睡前那一次需由父母親自替他們再刷一次。
- 五、六歲以上孩童即可獨立刷牙。

幫孩子刷牙的要領

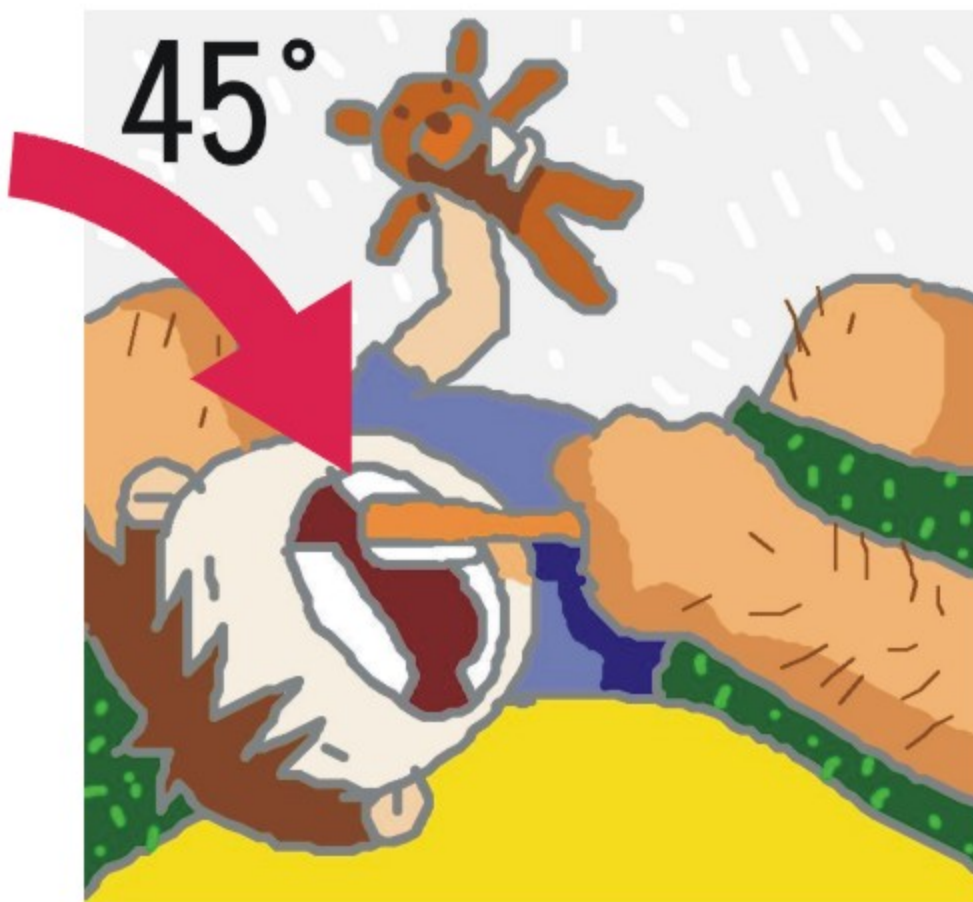
- 一、場地：只要是方便舒適、光線充足，父母親可清楚看到孩子口腔內的場所都可以，如客廳、書房或臥室。浴室如果沒有保持乾燥，請不要選擇在裡面為孩子刷牙。

重點是
「光」哦！



二、姿勢：姿勢的選擇，重點在於可輕易看到口腔內各個部位，大人的位置應在兒童的後側方。建議的姿勢有以下幾種：

1. 坐在沙發或椅子上，讓孩子斜躺在大人的腿上或小腹上，並記得將孩童頭部往左或右偏45°角，以防止孩童口水哽在喉頭。



2. 孩子扶著桌站立，大人立於其後側方，讓孩子頭部微微仰起。



3. 二歲以下的幼兒，可由二個大人膝靠膝對坐，孩子躺在二人大腿上，一人握住孩子拳頭並以手肘固定雙腿，另一人作清潔工作。

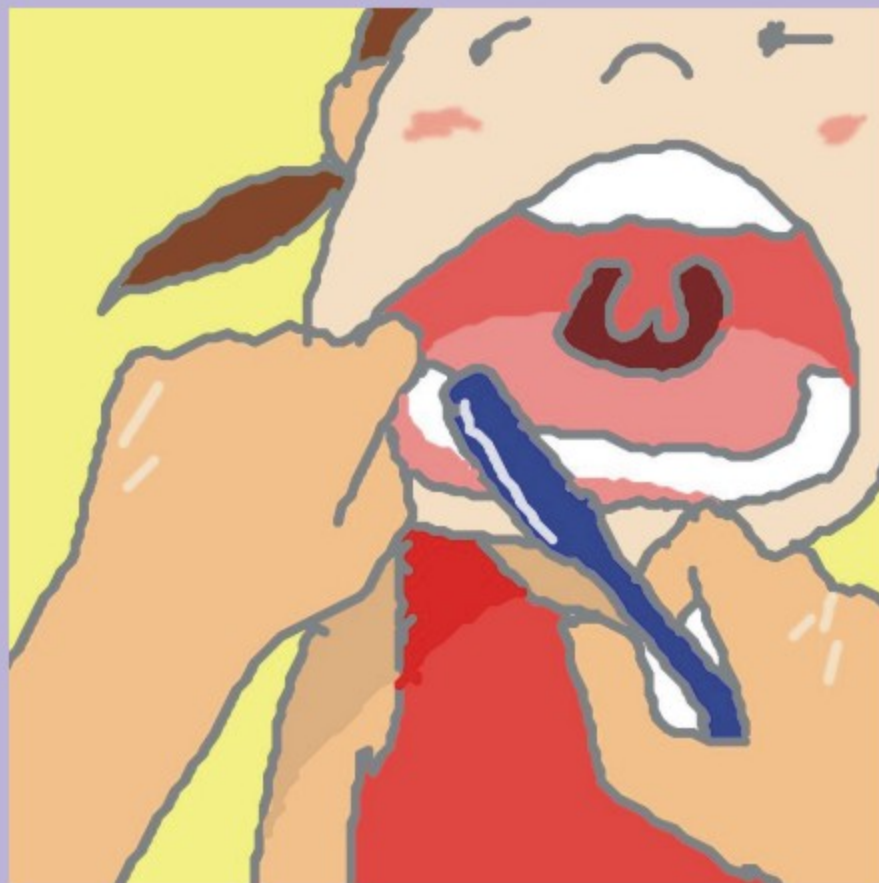


握住孩子雙手的一方，也可以說故事或逗孩子玩，使另一方有充足的時間為孩子刷牙。

握住孩子拳頭

以手肘固定雙腿

4. 直視分區刷牙：直視刷牙區域，才不致刷痛幼兒牙齦，幼兒口腔的每一個區域，應輕刷15至20下，刷完一個區域之後，可讓小孩吞一下口水。務必以一手（如左手）手指將孩子臉頰拉開，才能清楚看到口內情形，再用另一隻手持牙刷刷牙。



三、刷牙的力量：幫幼兒刷牙時力量要適中，如過於用力將使孩子因疼痛而逃避刷牙；並且要以短距離振動之方式橫刷前牙。

四、勿操之過急：剛開始替幼兒刷牙時，不要強求刷乾淨，先讓他習慣刷牙的姿勢動作，再逐漸要求刷乾淨。因乳牙的形狀比恆牙矮胖，以水平方式橫刷即可，但是必須將牙齒的每一面都刷到。



一次刷兩顆先刷外面



再刷裡面



咬合面也要刷

五、時機：飯後及睡前，尤其睡前是一天中刷牙最重要的時機。

六、牙膏的使用時機：如果使用牙膏，容易使刷牙場所受限，加上幼兒一直吐牙膏，也會增長刷牙的時間，引起不耐煩的情緒。當孩子不會將漱口水吞下時，即可使用牙膏且選用含氟牙膏。

七、牙刷的選用：

1. 軟毛、圓頭牙刷。
2. 刷頭大小合適，可以放到口腔後面。
3. 刷頭長度口以一次刷2-3顆牙。
4. 刷毛至少3-4列。
5. 牙刷的軟硬度，則以不刷痛孩童牙肉為原則。
6. 刷柄易握。



軟毛、圓頭易握的牙刷



刷頭長度1-3顆牙



正確的牙刷握法



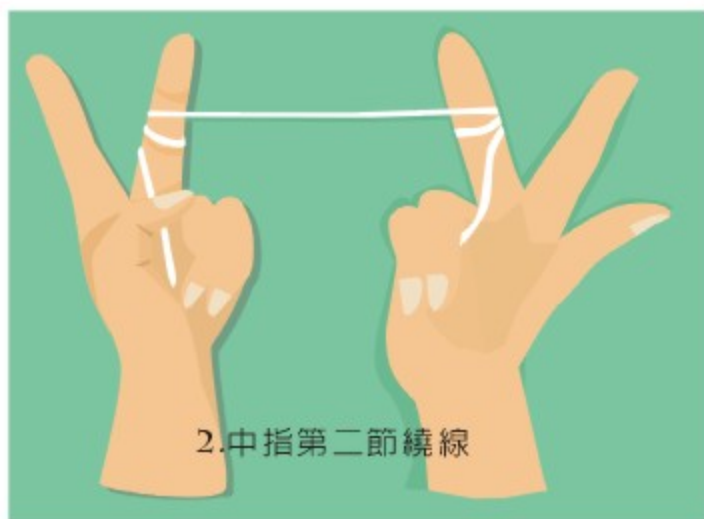
要勤更換牙刷

八、幫孩子使用牙線潔牙：牙線主要是用來輔助牙刷清潔積在牙縫中的細菌，並不只是去除食物殘渣而已，所以不論是否有食物塞在牙縫，都必須每天至少一次使用牙線清潔所有的牙縫。

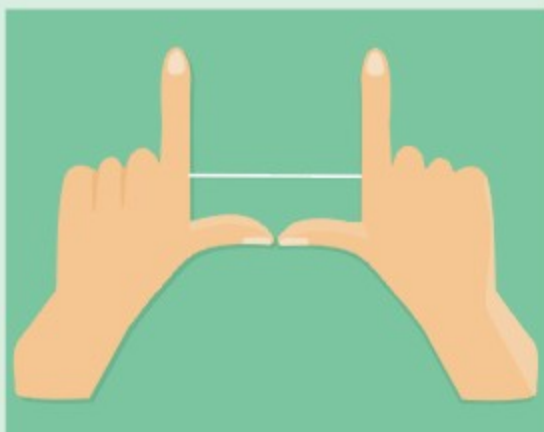
牙線使用方法



1. 一個手臂長



2. 中指第二節繞線



3. 兩手成 L 型



4. 拇指食指緊繃牙線



5. 一手在內，一手在外
每個牙齒縫隙都要用

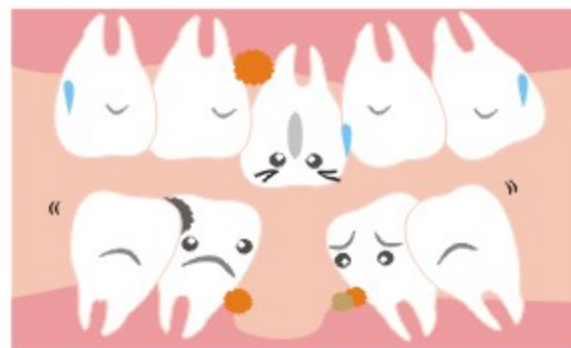
九、利用氟化物來保護牙齒：牙齒經常和氟化物接觸，可以增加牙齒對齲齒的抵抗力，因此，牙醫界經常利用氟化物作為口腔保健的方法。

1. 飲水加氟：證實可以有效地降低齲齒發生率達65%。
2. 局部塗氟：自幼兒3歲以後，每三個月到半年一次。
3. 含氟漱口水或家庭用局部塗氟：對於吞嚥動作已經成熟及較易齲齒的孩童，由牙醫師評估各人狀況，再建議氟化物使用的種類、濃度及使用次數。
4. 含氟牙膏：孩童在家長的協助下使用含氟牙膏，可以有效地減少孩子的齲齒機會。但對於吞嚥動作已經成熟的兒童，開始使用薄薄的一層。
5. 氟錠：遵照牙醫師建議的每日劑量，在睡前或刷牙後，將氟錠含於口中咀嚼，待溶化後以舌塗布牙齒上再吞食。



幼兒乳牙太早蛀損的結果

一般來說，幼兒的乳牙兼具咀嚼、發音、美觀，以及維持恆牙萌出空間的功能，因此，父母如果能經常注意幼兒乳生長情形，並引導幼兒正確的刷牙方法，養成良好的刷牙習慣，就可以避免自己的寶寶發生蛀牙或其他缺憾。幼兒的乳牙因蛀牙或其他缺損等原因太早掉落，會導致第一大臼齒向前傾移，結果小白齒就被「夾殺」無法長出來。



養成定期檢查牙齒的習慣

成人宜每半年定期做口腔檢查，小朋友及身心障礙者宜每三到六月定期做口腔檢查。



孩子的笑容，
需要您的付出！



資料來源
行政院衛生署
財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院牙科