

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

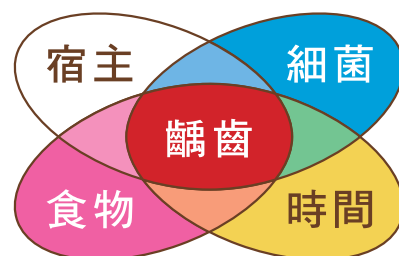
1. 牙刷定期更換一次
2. 傳染病、感冒流行過後，必須更換牙刷
3. 刷毛損壞時須要更換

★ 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 - 時間 → 酸

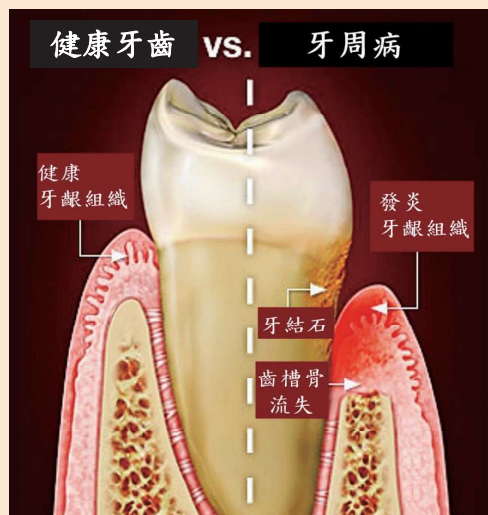
牙齒 + 酸 - 時間 → 齲齒



▲ 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。

營養素的功能



● 每日飲食指南（出處自「衛生福利部國民健康署」）

牙齒健康

- * **鈣和磷**：主要牙釉質再礦化的原料
- * **3-18 歲鈣質**每日需求為 1,200 毫克，成人則為 1,000 毫克
- * **維生素 D**：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」

牙齦健康

- * **蛋白質**：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
- * **維生素 C**：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

預防齲齒

- * **氟化物**：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
- * **台灣市售氟鹽 (200ppm)**：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)

▲ 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

豆魚蛋肉類、奶類

如同緩衝效應，減少碳水化合物食物接觸牙齒



- * 無糖豆漿、毛豆、豆腐、蛋、鮪魚、雞肉及肉片等新鮮肉品等
- * 每日建議份數詳 QR code

高纖食物

蔬菜類

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



- * **增加纖維方式**
建議每餐約半碗蔬菜
尤其是深綠色蔬菜，含有較多的維生素 B、C 及鈣質

脂肪 白開水

堅果、白開水

每日
堅果 1 份
白開水至少 2,000ml



- * **堅果**：可放在早餐，或作為點心使用，能增加纖維
- * **堅果 1 份**：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

▲ 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

- * 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

- * 30 分鐘內用餐完畢
- * 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 1,000ppm 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

▲ 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

