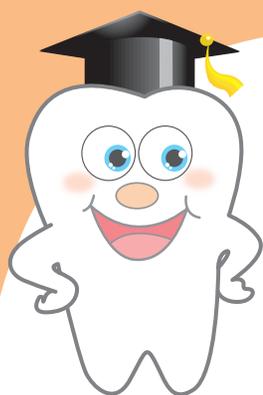


國民小學

口腔保健潔牙護照

家長手冊





目錄

壹	牙齒的生長發育	2
貳	恆牙健康用到老	4
參	換牙時期，家長的注意事項	4
肆	給孩子一口健康的牙	8
伍	身為父母的您，一定要知道的事	15
陸	口腔保健葵花寶典	16
柒	牙齒Q&A	17
附件一	口腔保健自我檢核表	18
附件二	參考資料	19
附件三	圖片來源	20



親愛的家長：

您好！

首先要恭禧您！在您願意撥空閱讀本手冊時，代表您相當重視孩子的健康。「牙齒是重要的健康資本」，教育部94學年度全國國民中小學學生健康狀況調查結果報告中指出，國小一年級學生齲齒盛行率高達67.05%，表示將近七成的學童入學前已罹患齲齒；恆牙齲齒指數（DMFT：指蛀牙、齲齒被拔除的牙與填補牙齒的總數）為0.19顆，也就是說，有些學童剛長出恆牙就蛀掉了，這種現象令人感到憂心。衛生署國民健康局於民國95年針對12歲學童口腔衛生調查，平均每人恆齒齲齒指數多達2.58顆，相較於世界衛生組織訂定2010年口腔健康指標：世界各國12歲兒童恆牙平均齲齒顆數在2.0顆以下，仍有努力空間。因此，家長應鼓勵、督促孩子學會正確的刷牙方法，建立良好的口腔衛生習慣。

6~12歲的孩子正處於乳牙替換成恆牙的過渡期，通常六歲左右開始長出第一大臼齒（六歲齒），由於常被家長誤認為是乳牙而忽視它，成為蛀牙率最高的恆牙。此期若缺乏良好口腔衛生，不但容易產生蛀牙、影響顎骨發育及齒列咬合問題，甚至引起牙周病危害身體健康。倘若需裝置假牙或植牙，對家庭經濟而言也是一筆不小的負擔。

因此，為了讓您對口腔保健有進一步的認識，本手冊提供「牙齒的生長發育」、「恆牙健康用到老」、「換牙時期，家長應注意事項」、「給孩子一口健康的牙」、「身為父母的您，一定要知道的事」、「口腔保健葵花寶典」、「牙齒Q&A」等資訊，期望透過親子共學、營造有利於孩子養成口腔衛生習慣的家庭環境，使您與孩子皆能擁有一口健康的牙。





壹

牙齒的生長發育



(一) 牙齒的構造

如圖一，在牙齦上面肉眼可見的部分，稱為「牙冠」，深藏在牙齦裡面的部分，則稱為「牙根」。由外到內可分為：



圖一：牙齒的構造

- 1 **琺瑯質**：最外層的部分，是全身中最堅硬的，又稱為「牙釉質」。
- 2 **象牙質**：介於琺瑯質與牙體組織的中間部分，終身都會不斷生長的，又稱「牙本質」。
- 3 **牙髓組織**：牙齒構造最深層的部分，內含神經、血管、淋巴管。



(二) 牙齒的功能

- 1 **咀嚼食物**：牙齒是用來咀嚼食物的，依照不同形狀，又各具有其獨特的功能，如：
 - (1) 門牙：切斷食物
 - (2) 犬齒：撕裂食物
 - (3) 臼齒：磨碎食物
- 2 **說話、幫助發音**
- 3 **保持臉部外觀**





乳牙影響恆牙

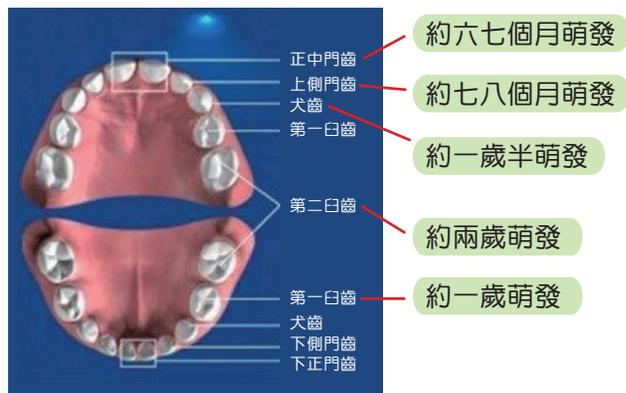


(一) 牙齒的構造

人類的牙齒在一生中會歷經乳牙及恆牙階段，其中乳牙是第一副牙齒，一般在出生後六個月長出，到兩歲時便全面長出（共20顆）。

小朋友的乳牙在小學一年級時便會開始換牙，直至國小六年級時，便已全面換為第二副牙齒--恆牙（共28-32顆），所以家長要注意別將剛長出來的恆牙誤以為是乳牙，而疏於照顧。

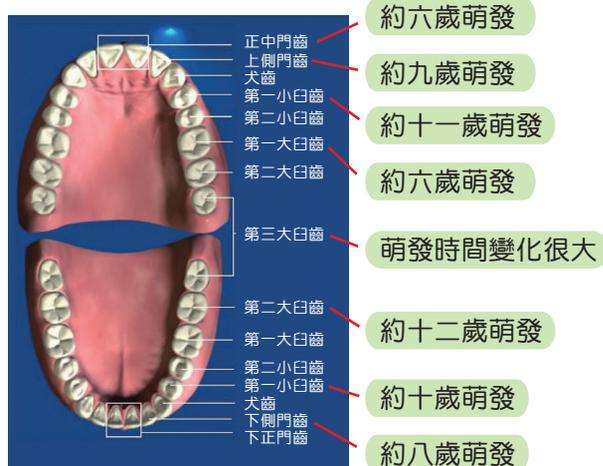
乳牙齒列:共有20顆



圖二、乳牙齒列

恆牙是孩子的第二副牙齒，在小學低年級階段會長出的恆牙是第一大白齒、上下顎的門齒；中高年級階段會長出的恆牙是小白齒及上下顎的犬齒；在國小將畢業或升上國一時，第二大臼齒會萌出，小朋友將在這個時候擁有28顆恆牙；最後還有第三大白齒（俗稱智齒），約在18-21歲高中至大學階段會萌出，但也有可能終生都不會長出來。

恆牙齒列:全部是32顆



圖三、恆牙齒列



貳

恆牙健康用到老

根據國民健康局在2005年的調查結果統計，12~65歲國人只有56.6%仍擁有一口完整好牙，其他的人曾經裝過假牙（含活動及固定假牙）、植牙或缺牙，平均缺牙3.5顆；65歲以上平均缺牙多達14.8顆。人人在恆牙完全長出後，都曾擁有健康的自然牙齒，但是，人生卻只有一次換牙機會，因此，從小讓孩子在平時養成良好的口腔保健習慣，使每個人都能有自我口腔健康照護的能力，不僅能減少相關的醫療支出，也能讓每個孩子在未來的人生道路上，都有機會將「健康恆牙用到老」！

叁

換牙時期，家長的注意事項

對五、六歲的孩子來說，換牙可能比讓他們彈鋼琴、學算數更重要，因為不管孩子們喜歡不喜歡，願意不願意，他們的乳牙終有一天會脫落，而新長出的恆牙則將伴隨他們一生，因此，身為父母的您，可知道孩子在換牙時可能遇到哪些問題？又應該注意些什麼？



(一) 換牙可能遇到的問題

① 乳牙滯留或早失

◎乳牙滯留：乳牙脫落有一定的時間和順序，應脫落而不落稱乳牙滯留，可能導致恆牙不能在正常的位置萌出。最常見的是下前恆牙在乳牙內側長出，上前恆牙在乳牙的外側長出，看起來像是重疊牙（圖四），遇到這種情況應儘快帶孩子去醫院拔除滯留的乳牙，騰出位置，以利恆牙萌出。



圖四、重疊牙



◎**乳牙早失**：若乳牙在應脫落之前就脫落了，稱為乳牙早失，這往往會造成兩側鄰牙向缺牙空隙傾斜，使缺牙間隙變小，恆牙因間隙不夠而錯位萌出。此時請帶孩子就醫，由醫師評估後，在乳牙缺隙處戴空間維持器(圖五)，防止兩側牙齒傾斜，以保持恆牙應有的萌出位置，直至恆牙萌出。



圖五、空間維持器

② 恆牙萌出困難

乳牙過早脫落，孩子習慣用牙床咀嚼、舔吮，牙床會變得肥厚而堅韌，阻礙恆牙萌出，因此，如果孩子已到換牙的年齡而恆牙未長出，應及時帶孩子到醫院檢查。

③ 牙齒的錯位咬合現象

孩子在換牙期，牙齒在替換，頷骨在發育，隨之逐漸建立咬合關係，有時會出現暫時性的錯位咬合，在牙齒的發育過程中，往往能自行調整而恢復正常。有的錯位咬合，如因上唇唇繫帶位置過低而造成上前牙間隙過大，不能自行調整，會影響顏面發育，應去醫院診治，否則將影響孩子的容貌。

在換牙期，乳牙鬆動即將脫落時，兒童常習慣用舌舔動的牙，這是一種不良的習慣，會影響恆牙的正常萌出，應及時給予糾正，以防錯位咬合。

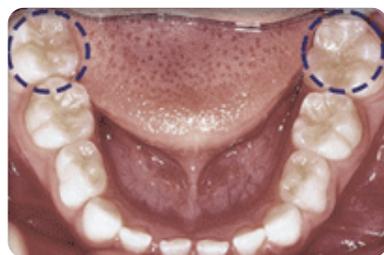
④ 乳牙齲齒

換牙期的乳牙容易發生齲齒，並影響恆牙的萌出，因此應注意乳牙齲齒的預防與及時治療，絕不能有乳牙遲早要換，壞了也不必治的錯誤觀念。



(二) 換牙應注意事項

◎孩子約六歲左右，上下左右的乳臼齒後面，便會長出恆牙的第一大白齒，稱為「六歲齒」(圖六)。此時家長應提醒並協助孩子徹底清潔「六歲齒」，否則容易導致牙齦炎及齲齒。



圖六、六歲齒

- ◎隨時關心並檢查孩子的乳牙是否按時脫落，不要輕易拔掉乳牙，以免恆牙長出時錯位畸形。
- ◎注意觀察孩子的恆牙是否隨著乳牙的脫落而逐漸萌出，如果發現乳牙脫落後恆牙不能萌出，應帶至醫院檢查。
- ◎注意並防止「雙層牙」的發生，即恆牙已萌出，而乳牙尚未脫落，這樣一方面會導致恆牙不能在正常位置上萌出，一方面會影響頷骨的正常發育，應速至醫院矯治。
- ◎換牙期間，牙齒會變得鬆動，刷牙時可能會出現少許流血現象，此時應提醒孩子，仍需繼續維持口腔清潔，包括鬆動的乳齒，否則易導致牙齦炎。
- ◎牙齒的主要功能是咀嚼食物，咀嚼食物能促進乳牙牙根的生長發育以及自然吸收、脫落，因此，隨著孩子年齡的增長，應讓孩子多吃些海蜇、花生、甘蔗等耐嚼食物，以保持對乳牙良好的刺激作用，促使乳牙按時脫落。當孩子門牙和臼齒都已萌出，可增加些芹菜、玉米、蘋果等食物，使換牙順利完成。換牙期需要較多的鈣質攝取，在給孩子加強營養方面，應多吃些富含維生素和鈣質的食物，如蔬菜、水果、牛奶、蝦皮等。
- ◎四環素類藥物會在骨骼和牙齒上沈著使新萌出的牙齒變黃，因此在孩子換牙前和換牙期應該禁服。
- ◎教導孩子不可經常用舌頭去舔萌出的恆牙，以免門牙外翹或上下牙齒咬合不良，並讓孩子養成良好的衛生習慣，早晚要刷牙，飯後或吃糖果等零食後也要刷牙或漱口。
- ◎每個人換牙的時間是不一樣的，相差一年左右也算正常，所以不用擔心。



(三) 換牙期間恆牙長相與排列

親愛的家長，您是否為孩子換牙期間的牙齒長相及排列與下列圖示相同，而產生疑惑或困擾呢？簡單解說如下。

狀況 ①

為何新長出的門牙會像鋸齒一樣凹凸不平呢？



說明

這是正常現象，一段時間後，不平的部分會因咀嚼而磨平。

狀況 ②

上排門牙長後像「八」字般向兩旁分開，需要箍牙嗎？



說明

一般這屬於「醜小鴨階段」，當兩旁犬齒長出，罅隙便會收窄。

狀況 ③

恆牙在乳牙後面長出來，形成「重疊牙」，要把乳牙拔除嗎？



說明

這樣的乳牙通常是不需要拔除的，它會自然脫落，如果有足夠的空間，恆牙便會回到正常的排列位置。

狀況 ④

恆牙的門牙長得不整齊，怎麼辦？



說明

乳牙全部換上恆牙後，才可以確定牙齒是否排列得不整齊，那時候，就可決定要不要接受牙齒矯正治療。



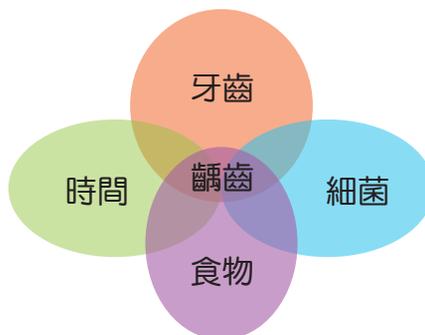
肆

給孩子一口健康的牙



(一) 齲齒的原因

口腔的細菌，特別是一種叫變性鏈球菌，和另一種叫乳酸桿菌的細菌，會利用食物殘渣，做為它們自己的食物。這些細菌的代謝物，會導致牙齒脫鈣，而形成蛀牙。蛀牙就是細菌利用牙齒上食物的殘渣產生酸，經長時間與牙齒作用，造成牙齒脫鈣，繼而產生齲齒。



圖七、齲齒的原因



貼心提醒→ 容易罹患齲齒的部位在哪裡？

通常牙齒表面不易清潔的位置，就是容易產生齲齒的地方，如：牙齒咬合面上的溝紋與隙縫、牙縫、牙齒靠近牙齦及牙根的部份。



(二) 飲食習慣與蛀牙

大部分食物或飲品，都含有糖分或澱粉，吃完後都會殘留在牙縫間，只要含有糖分或澱粉，就能被牙齒表面的牙菌斑分解，產生酸素。酸素會侵害牙齒表層的琺瑯質，造成蛀牙。



貼心提醒→ 容易引起蛀牙的食物

糖果類：巧克力、口香糖、麥芽糖、棒棒糖、花生酥、太妃糖。



糕餅類：甜甜圈、冰淇淋、蛋糕、蘋果派、夾心餅乾、鳳梨酥。



飲料類：可樂、汽水、加味果汁、調味乳製品、運動飲料、珍珠奶茶。

建議取代食品：起司片、蘇打餅乾、三明治、葵花子、原味爆米花、海苔、包子、低糖飲料、無糖口香糖、新鮮水果、堅果類食品。





(三) 口腔衛生維持百寶箱

① 牙刷及牙膏的選擇

◎**牙刷的選擇**：刷毛必須柔軟，才不會使牙齒表面或牙肉受傷害。此外，刷頭必須細小，能夠伸至口腔中難刷部位。

1. 孩子牙刷的刷頭，大約是下門牙四顆牙的寬度較為適合，孩子的牙刷刷柄，應選擇較粗的，以方便孩子拿握。刷毛最好以軟質的為佳。
2. 成人牙刷的刷頭不宜太大，要選擇刷頭較小的，大約六排、三列刷毛的刷頭正好。
3. 當牙刷刷毛已經外翻、分岔時，就必須更換，建議1-2個月換新的牙刷。

◎**電動牙刷**：一般人正確使用手動牙刷、牙線，就能做好牙齒的清潔。但是，有些人學不會正確的刷牙方法，或是手腕關節不靈活的族群，例如：老人、小孩及肢體殘障者，則建議使用電動牙刷。



貼心提醒→牙刷的選擇

1. 刷頭要小
2. 刷柄適中
3. 刷毛柔軟
4. 刷毛直立不分岔



圖八、牙刷的選擇

◎**牙膏的選擇**：牙膏的用途是協助刷牙時把污垢清除。市面上有不同種類和味道的牙膏可供選擇，依個人喜好及需要來選擇適合自己的牙膏，但建議各位使用含氟化物的牙膏，因為可以防止蛀牙。



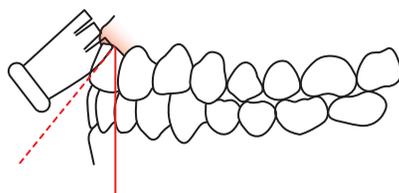
2 正確刷牙（貝氏刷牙法）

每天早晚應各刷一次牙，飯後最好也能刷牙，而睡前的刷牙工作是最重要。

1. 正確的握牙刷（大拇指向前伸，像是比「棒」的姿勢一樣）

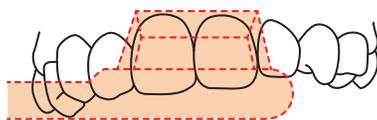


2. 刷毛與牙面成45~60度涵蓋一點點牙齦。



3. 每次刷兩顆。

4. 左右來回刷十次。



5. 刷上排牙齒，牙刷刷毛朝上；刷下排牙齒，牙刷刷毛朝下。



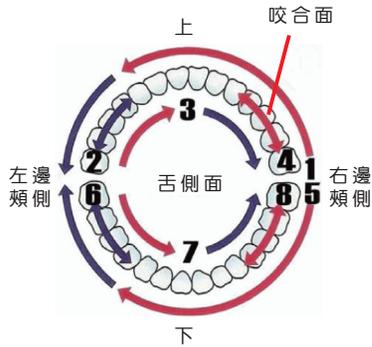
刷毛朝上



刷毛朝下



刷牙順序



1. 右邊開始右邊結束
2. 外面刷完刷裡面
3. 上面刷完刷下面

【小叮嚀】：

每顆牙都要刷到（頰側面、舌側面都要刷）。



貼心提醒→謹記潔牙333

3

餐飯後要刷牙

餐後 3 分鐘內

3

每次刷牙 3 分鐘

3

牙齒刷乾淨了嗎？【牙菌斑檢測劑】來幫忙！

在牙齒塗上牙菌斑顯示劑，漱口後，如果有牙菌斑堆積的地方會呈現粉紅色，代表牙齒沒刷乾淨。

圖十、牙菌斑檢測



牙菌斑測試前



牙菌斑測試後(粉紅色)

③ 牙線種類及使用

牙線的目的主要是清除牙菌斑，而不是清除食物殘渣，即使沒有吃食物，每天仍需使用牙線徹底清潔牙縫。

◎牙線種類

※網型 建議每天使用一次，刮除全口牙菌斑。分成：

- 不含蠟：清潔效果較好，可以聽到「噠噠」聲，表示已經刮除乾淨了。建議最好使用不上蠟的牙線。
- 含蠟：建議初學者使用，容易進入牙縫，但不會聽到「噠噠」聲，除非先把蠟刮掉。

※棒型 清除牙菌斑的效果不如網型，可用在餐後清除食物殘渣。



◎牙線使用（圖八）

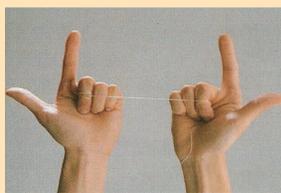
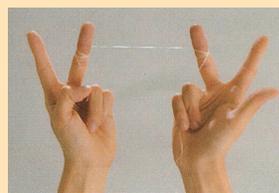
※牙線使用順序—右邊開始，右邊結束。

※請記得，每個牙縫都有兩個鄰接面要清潔，每清潔完一個齒縫，就要換一段新的牙線。



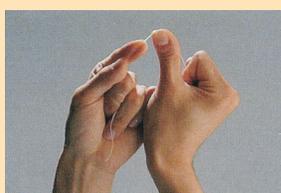
1 截取約手臂長的牙線（成人約45公分）。

2 一端繞在中指第二指節約兩圈，距離約20公分處再繞兩圈於另一手中指之二指節。



3 手指頭一握緊拳心，即可把牙線纏緊。

4 翻轉兩手，使掌心向外，同時伸直兩手拇指與食指，使它們呈一直角四方形，同時拇指輕輕接觸並與牙線平行，這便是牙線在兩中指間的適當長度，同時也是操作牙線的基本手勢。



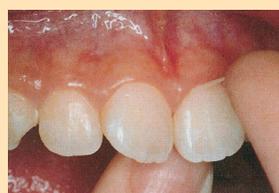
5 牙線越過一手食指與另一手拇指頭上多肉的的地方。兩指間保持1公分長的牙線。

6 兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。



7 將牙線繃緊牙齒的鄰接面使其略成C型（上下刮時，兩指同時上下運動）。

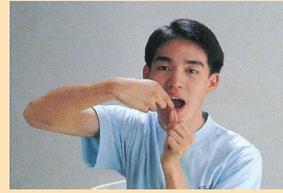
8 刮同一牙縫的另一個鄰接面。





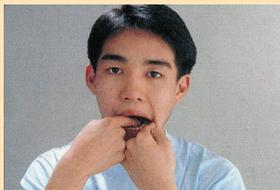
9 同樣的方法，清理第二個牙縫的牙齒鄰接面。

10 刮下排門牙的鄰接面時，食指改為由上往下的姿勢，此時的要領為食指的手臂要抬高。



11 食指在內、拇指在外，同時上下運動。

12 刮後牙區時，使用兩手食指。



13 一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。

14 由犬齒開始，逐各牙縫清理。



15 兩手食指同時上下運動。

16 可先刮上顎後牙區，此時頭可後仰以利視線。



17 刮下顎的後牙區，也是同樣的方法，此時收下顎，以利視線。

18 要做到最後一顆牙的最後一個面為止。



圖十一、牙線的使用方法【資料來源：中華民國牙醫師公會全國聯合會】



4 氟化物的使用

氟能強化牙齒琺瑯質，對初期的蛀牙有再鈣化的功用，使牙齒恢復健康，所以對牙齒的保健有很大的幫助。至於不同年齡使用的不同氟化物，您可以請教牙醫師，選擇適合的氟化物。

◎氟化物的種類：

- 飲用水加氟
- 含氟漱口水
- 用含有氟化物的牙膏
- 氟錠
- 在牙齒表面塗上高濃度的氟素



貼心提醒→刷牙同時，也要順便清理舌頭

在刷牙同時，也要順便清理舌頭，尤其是舌頭的後方，這個部位不容易讓唾液清理到，那些厭氧菌很容易在這裡孳生，並分解堆積的食物殘渣，而產生口臭。

5 牙齒咬合面塗上溝隙封填劑

儘管孩子刷牙刷得很乾淨，也有使用牙線，但某些牙齒的表面仍有一些凹凸的溝隙，尤其是剛長出的臼齒更為明顯，這些地方不易清潔，容易躲藏食物、細菌，而引起蛀牙。

溝隙封填劑的功用，就在封閉這些溝隙，以避免蛀牙的產生。溝隙封填劑是用一種透明或有色的樹脂，塗在牙齒最容易蛀牙的溝隙表面，特別是咬合面，以防止蛀牙。



貼心提醒→當孩子長出第一顆大白齒時，記得和醫師討論溝隙封填的時機。

圖十二、牙齒咬合面塗上溝隙封填



塗上溝隙封填劑之前



塗上溝隙封填劑之後

6 定期牙齒檢查

6-12歲兒童，每3-6個月定期給合格牙醫師檢查。



伍 身為父母的您，一定要知道的事



(一) 口腔保健，大家一起來

口腔保健是世界性的議題，也是國內衛生單位所重視的健康問題之一。根據2001年和2005年臺灣地區國人口腔保健行為的調查結果發現，12歲以下孩童的口腔保健行為方面，每天至少潔牙一次的比率從87.3%提升到91.7%，每天平均刷牙次數也由1.6次提升到1.7次，而睡前刷牙比率亦由59.3%提升到68.5%，顯示出各位家長們對小孩的口腔健康愈來愈重視，讓孩子從小就養成良好的自我口腔保健習慣，將是各位家長們送給孩子們自我健康管理的人生禮物之一。

牙齒保健的關鍵時刻~~

- 3歲 乳牙長齊，乳牙能誘導恆牙萌發、維持恆牙生長空間。
- 6歲 長出第一大臼齒（俗稱六歲齒），常被誤以為是乳牙而忽視它。
- 9歲 乳牙和恆牙兼具的混和期。
- 12歲 乳牙全面更換為恆牙。



(二) 口腔保健的觀念應該從父母做起

國內的專家學者提出，從嬰兒呱呱落地開始父母就應該注意孩子的口腔衛生，而6個月大的幼兒飲食習慣已經養成，此時就應該注意孩童的牙齒和口腔的健康，並定期帶兒童給牙醫師檢查，而在孩童「3、6、9、12歲」牙齒保健的關鍵時刻更應該特別注意。因為「齲齒」的形成—最大原因是生活習慣，是養育上的問題，所以父母親的口腔保健觀念和習慣會直接影響孩子，言教和身教都很重要。



(三) 家庭教育和學校教育相輔相成

以校園為基礎推動孩童的口腔保健教育，是有效的、全面性的，可以避免因為父母缺乏相關知識而導致兒童齲齒。然而，孩童在學校所學到的口腔保健觀念和知識，回到家之後還需要各位家長們一同協助，落實孩子們在家的口腔清潔，建立一個「親子一起來，全家潔牙保健康」的家庭氛圍，才能讓孩子的口腔健康真正落實。



陸

口腔保健葵花寶典

激發潔牙的動機

父母陪同孩子一起選購喜歡的牙刷和牙膏，父母也可以跟孩子、或由孩子和孩子間邀約一起刷牙和使用牙線，提升潔牙的動機。

訂定親子潔牙契約

父母和孩子一起訂定口腔保健的契約，並確實執行，如：起床後、三餐飯後、吃完東西後3分鐘內、及晚上睡覺前要刷牙。

運用鼓勵的原則

如果孩子能主動或規律刷牙，可給予口語的誇獎、擁抱、微笑、獎品、食物、或假期到遊樂園玩等，來增加其刷牙行為的發生。

正確練習潔牙方法

用練習來增加孩子潔牙行為發生的次數，父母要向孩子強調潔牙方式（含刷牙和使用牙線）的正確性，直到孩子養成習慣為止。

實施潔牙自我管理

對於中年級、高年級的大孩子，可以運用自我紀錄、自我觀察、或自我評量等方法來管理自己的潔牙行為，如：使用口腔保健自我檢核表（附件一）

牢記口腔保健密笈

- ★正確的潔牙方法
- ★健康的飲食習慣
- ★定期的口腔檢查
- ★使用適量的氟化物

營造居家潔牙環境

家中備有牙膏、牙線、及每個人自己的牙刷，必要時準備含氟漱口水，大家一起來潔牙。





染 牙齒 Q & A

Q 什麼是敏感性牙齒？

A 敏感性牙齒是指當牙齒受到刺激（冷、熱、酸、甜食、刷牙）而產生突然、尖銳的酸痛感覺。常見可能原因為：牙齒疾病（蛀牙、牙周病）、喜歡吃酸及甜食、不當的刷牙方法或過度用力、年紀增長出現之牙齦萎縮、不正常咬合與夜間磨牙等，使琺瑯質流失（磨損）、象牙質外露，而產生不舒服的症狀。當發生這種狀況時，可以尋求牙醫協助、建立良好口腔衛生習慣。

Q 牙周病有什麼症狀？怎麼引起的？

A 牙周病可分為牙齦炎和牙周炎，一般統稱為牙周病。牙齦炎的症狀有牙齦紅腫、牙結石、口臭、刷牙流血等現象；而牙周炎則會進一步侵犯牙齦下方的齒槽骨和牙周韌帶組織，嚴重者還會造成牙齒動搖、脫落，甚至可能危及生命。常見原因為：不良的口腔衛生習慣、唾液分泌不足、牙齒排列不整齊造成清潔困難、免疫力差（疾病、吸菸、熬夜）、懷孕等。牙周病並非只是成人的健康問題，兒童及青少年也會罹患牙齦炎，因此，從小就應養成良好的衛生習慣。

Q 孩子的牙齒因意外而撞斷牙齒？該怎麼處理？

A 當牙齒遭受外力撞擊而脫落時，請先保持冷靜，檢查牙齦上的傷口，若是繼續出血則利用棉花或紗布直接壓在傷口上止血。接著要確認脫落牙齒為恆牙（乳牙不建議再植入），從「牙冠」（見下圖）處撿起，儘可能避免觸及牙根，如果牙齒髒掉只要用清水稍微沖洗，並試著將牙齒放回原來的傷口上。若無法完成上述動作，則儘速使其保存在冰牛奶、生理食鹽水中（30分鐘內），立即送醫治療。



Q 有需要使用漱口水嗎？

A 建議購買含氯己定(chlorhexidine)成分的漱口水，可有效抑制口腔細菌生長及預防牙齦炎，從而減少口腔異味的發生，不過，長期使用會產生牙齒染色的副作用。因此，不建議每天使用漱口水，可不定期輔助清潔口腔，包括靠近喉嚨的地方及兩頰內側，含住1~2分鐘再吐掉，之後不需用清水漱口。



附件一：口腔保健自我檢核表

親愛的家長跟小朋友，你們好：

牙齒是我們身上很重要的部位，你有沒有認真的照顧它們呢？以下這些項目都是關心它們的方式，請各位家長跟您的孩子一起，在一週之內每天記錄自己的口腔保健情況，並紀錄在下方表格中

項 目	學生自評	家長複評
睡前潔牙	<input type="checkbox"/> 我有做到 <input type="checkbox"/> 我有時做到 <input type="checkbox"/> 我很少做到	<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 有時做到 <input type="checkbox"/> 很少做到
餐後潔牙	<input type="checkbox"/> 我有做到 <input type="checkbox"/> 我有時做到 <input type="checkbox"/> 我很少做到	<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 有時做到 <input type="checkbox"/> 很少做到
三餐定時定量，不挑食	<input type="checkbox"/> 我有做到 <input type="checkbox"/> 我有時做到 <input type="checkbox"/> 我很少做到	<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 有時做到 <input type="checkbox"/> 很少做到
選擇良好的遊戲場所	<input type="checkbox"/> 我有做到 <input type="checkbox"/> 我有時做到 <input type="checkbox"/> 我很少做到	<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 有時做到 <input type="checkbox"/> 很少做到
做好個人運動安全防護措施	<input type="checkbox"/> 我有做到 <input type="checkbox"/> 我有時做到 <input type="checkbox"/> 我很少做到	<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 有時做到 <input type="checkbox"/> 很少做到
一周一次使用氟化物	<input type="checkbox"/> 我有做到 <input type="checkbox"/> 我有時做到 <input type="checkbox"/> 我很少做到	<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 有時做到 <input type="checkbox"/> 很少做到
每半年定期牙齒檢查	<input type="checkbox"/> 我有做到 <input type="checkbox"/> 我有時做到 <input type="checkbox"/> 我很少做到	<input type="checkbox"/> 有做到 <input type="checkbox"/> 有時做到 <input type="checkbox"/> 很少做到

做完一週的紀錄，您跟孩子們在保護自己牙齒健康方面，是屬於哪一種類型的呢？

勤勞練功型：一星期內7天做到

半途而廢型：一星期內5天做到

偷懶忘記型：一星期內2天做到

資料來源：

國小口腔衛生保健手冊高年級組



附件二：參考資料

- 台北市牙醫師公會（2008）。換牙期的注意事項。2009年11月10日取自
<http://www.tda.org.tw/index.php/tooth/example-pages/388-2008-10-29-08-12-53>
- 台北市牙醫師公會（2008）。牙周病的危險因子。2009年10月11日取自
<http://www.tda.org.tw/index.php/tooth/periodontal-disease/454-2008-10-29-11-54-55>
- 台北市牙醫師公會（2009）。健康家庭與牙周病。2009年10月11日取自
<http://www.tda.org.tw/index.php/tooth/example-pages/736-2009-01-12-12-44-56>
- 台北市牙醫師公會（2008）。牙周病會有什麼症狀？對牙齒有什麼影響。2009年10月11日取自
<http://www.tda.org.tw/index.php/tooth/periodontal-disease/455-2008-10-29-11-56-27>
- 台北市牙醫師公會（2008）。什麼是敏感性牙齒。2009年10月11日取自
<http://www.tda.org.tw/index.php/tooth/pain/516-2008-11-05-12-43-34>
- 台北市牙醫師公會（2009）。幼兒乳牙及換牙期照護對策。2009年10月20日取自：<http://www.tda.org.tw/>
- 牙齒俱樂部（2009）。換牙期注意事項。2009年10月20日取自：<http://www.toothclub.gov.hk/>
- 田宛仙、劉正芳（2007）。牙齒外傷處置之指導方針-山乳齒列。中華民國兒童牙科醫學會雜誌，7（3），139-143。
- 李明遠、洪敬廉（2003）。小兒牙齒外傷之急診處理。中華民國兒童牙科醫學會雜誌，3（1），22-33。
- 李明遠、洪敬廉（2003）。小兒牙齒外傷之急診處理。中華民國兒童牙科醫學會雜誌，3（1），22-33。
- 奇摩新聞（2007年8月17日）。國小學童蛀牙太嚴重！教育部預計09年落實每日刷牙2.5次。2009年10月11日取自<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/070817/17/ivoq.html>
- 林芝安（2009）。只會刷牙，大錯特錯！康健雜誌，124，78-84。
- 吳秀英、張粹文、賴辛癸、蕭美玲（2007）台灣地區國人口腔健康狀況及口腔衛生行為分析--2005年國民健康訪問暨藥物濫用調查結果。國民健康局研究計畫。
- 程文玲（2002）。牙周病也可能引發心臟病。臺大醫院院訊，28-29。
- 胡蔓莉（2000）。給孩子一口健康的牙。康健雜誌，25，196-202。
- 康健雜誌編輯部（1999）。何謂牙齒敏感。2009年10月11日取自
<http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?id=1576>
- 陳政見（2008）。行為改變技術，臺北：華都文化公司。
- 教育部（2007）。九十四學年度全國國民中小學學生健康狀況調查結果報告。2009年10月11日取自
<http://140.122.72.62/history/?id=1e9111151233ed67dcf69e1a05d6b4da483a62afba091>
- 黃純德、陳弘森、蕭思郁、嚴雅音、楊奕馨（2007）。台灣地區兒童及青少年口腔狀況調查。國民健康局科技研究發展計畫。
- 廖彥翰（2006年11月28日）。把握斷牙黃金1小時免做無「齒」之徒。2009年10月11日摘自<http://www.epochtimes.com/b5/6/11/29/n1538200.htm>
- 蕭孝德（無日期）。漫談敏感性牙齒。2009年10月11日取自台大醫院<http://health.ntuh.gov.tw/HEALTH/NEW/5709.HTM>



臻品牙醫專科診所（無日期）。「六歲齒」－易受忽視的恆牙第一大臼齒。2009年11月10日取
<http://www.adcco.com.tw/index-4.htm>

KingNet國家網路醫院（2006年11月8日）。口腔保健父母佔很重要的角色，當心齲齒隨時咬著你！

2009年10月11日取自
<http://blog.jges.tc.edu.tw/lifetype12/index.php?op=ViewArticle&articleId=2403&blogId=110>

衛生署國民健康局（2006）。台灣地區十二歲兒童恆齒齲齒指數統計。2009年10月11日取自國民健康局兒童組網站。

謝耀東、吳佳昌、曾麗玲、吳昭南、郭洵嵐、趙培勳（2006）。牙本質敏感的病因、機制與臨床處置方式之文獻回顧。中華民國牙周病醫學會雜誌，11（4），311-320。

嚴雯馨、劉正芬（2008）。牙齒外傷處置之指導方針-Ⅱ恆齒撞傷脫落。中華民國兒童牙科醫學會雜誌，8（1），55-60。

張斯寧、高慧芬、黃倩儀、廖信達（2001）。親職教育與實務。臺北：永大書局。

附件三：圖片來源

圖 片 編 號	圖 片 來 源
圖二、乳牙齒列	台北市牙醫師公會全國聯合會
圖三、恆牙齒列	台北市牙醫師公會全國聯合會
圖九、刷牙的原則與順序	中華民國牙醫師公會全國聯合會
圖十、牙菌斑檢測	「新口腔時代」中華民國牙醫師公會全國聯合會出版
圖十一、牙線的使用方法	中華民國牙醫師公會全國聯合會
圖十二、牙齒咬合面塗上溝隙封填	「新口腔時代」中華民國牙醫師公會全國聯合會出版

