

口腔保健 從齒健康

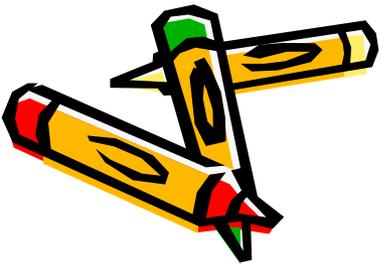
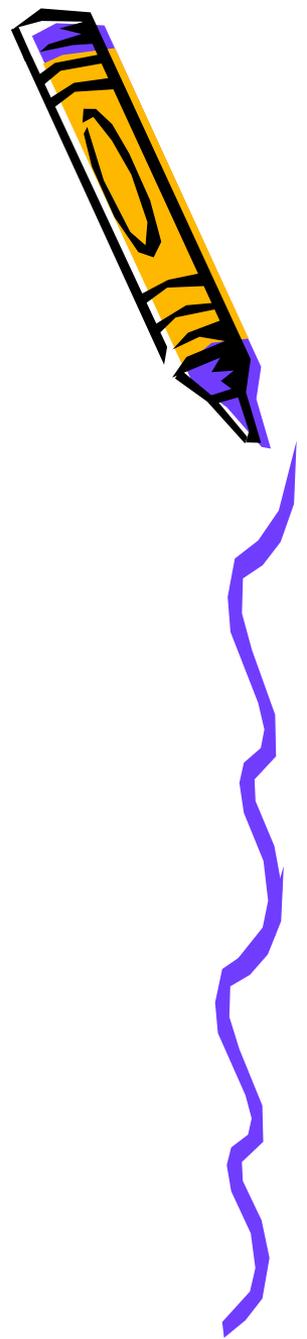
台南市牙醫師公會口衛主委
吳成哲

關於我

- 台北醫學大學牙醫學系假牙醫學碩士
- 台南市牙醫師公會偏遠醫療主委105~107
- 台南市牙醫師公會口衛主委107~109
- 台南市品悅牙醫診所 101~

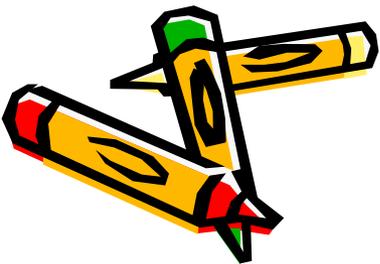
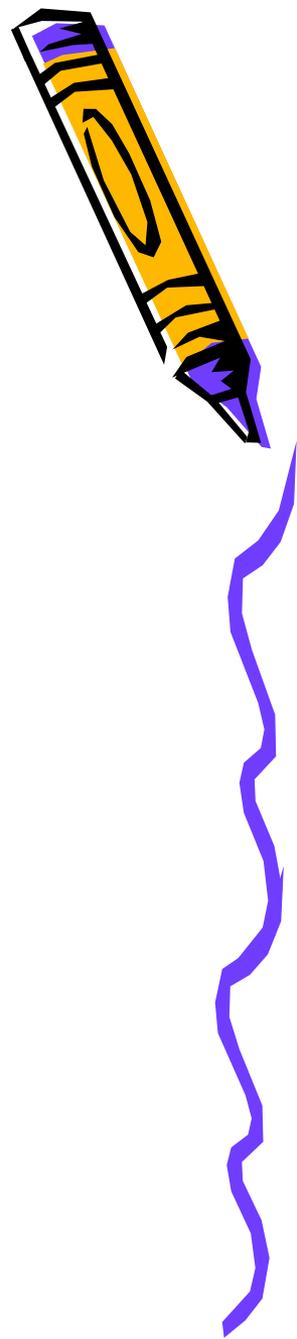
學校口腔保健的特殊性

- 1、齒科疾病的罹患率高
- 2、在牙齒的交換期（混合齒列期）
- 3、牙齒齲蝕急增時期
- 4、齲齒無法自然痊癒
- 5、乳齒齲齒與恒齒齲齒有相關性
- 6、在牙周病及不正咬合的發症時期



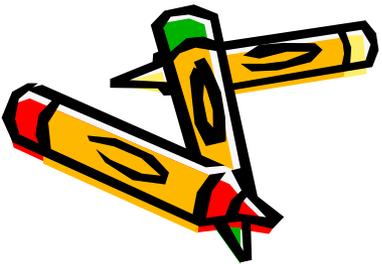
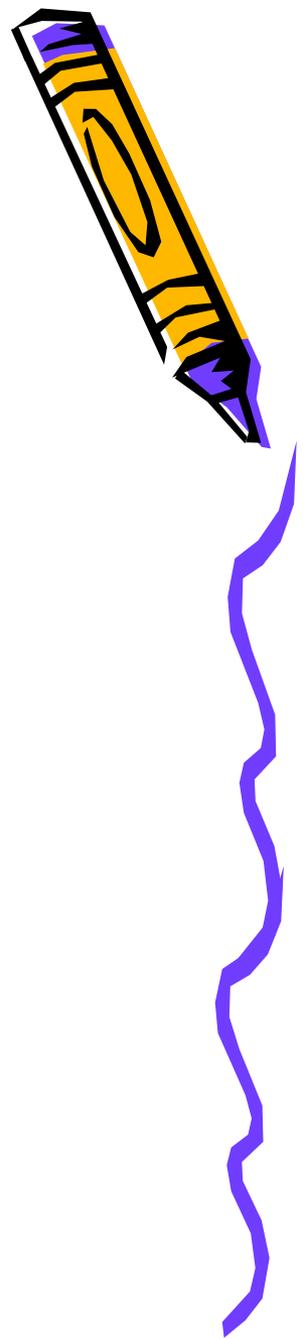
校內推動潔牙活動中心人物

- 校長
- 校護
- 校牙醫
- 家長志工



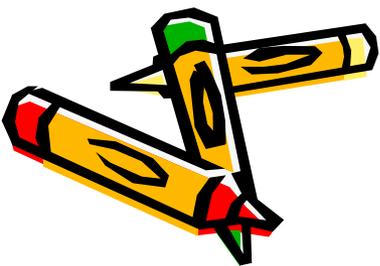
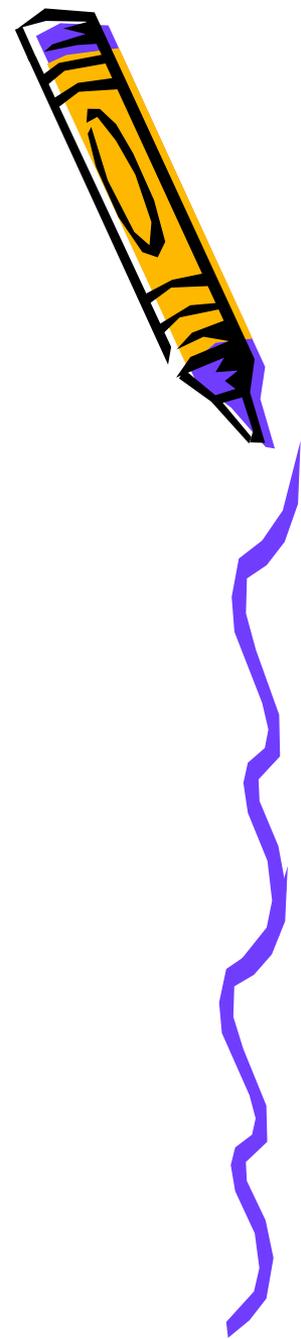
家長扮演的角色與助力

- 身教的重要性
- 施作, 協助 & 監督
 - 居家飲食
 - 睡前潔牙
 - 學校餐後潔牙
 - 氟漱口水之實施



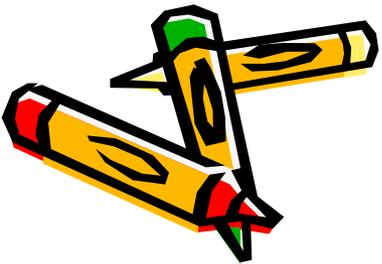
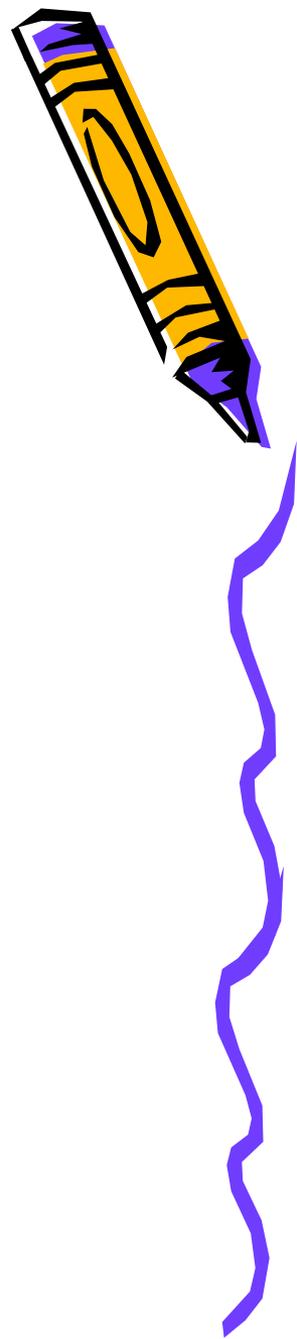
校內推動潔牙活動步驟

- 餐後潔牙推展模式的訂定
- 潔牙技巧的整合統一
- 訓練訓練者模式
- 教材教案的編印



認識口腔保健之前

先認識口腔保健主角



牙齒的結構

牙冠

牙根

牙釉質

牙本質

牙髓

牙齦溝

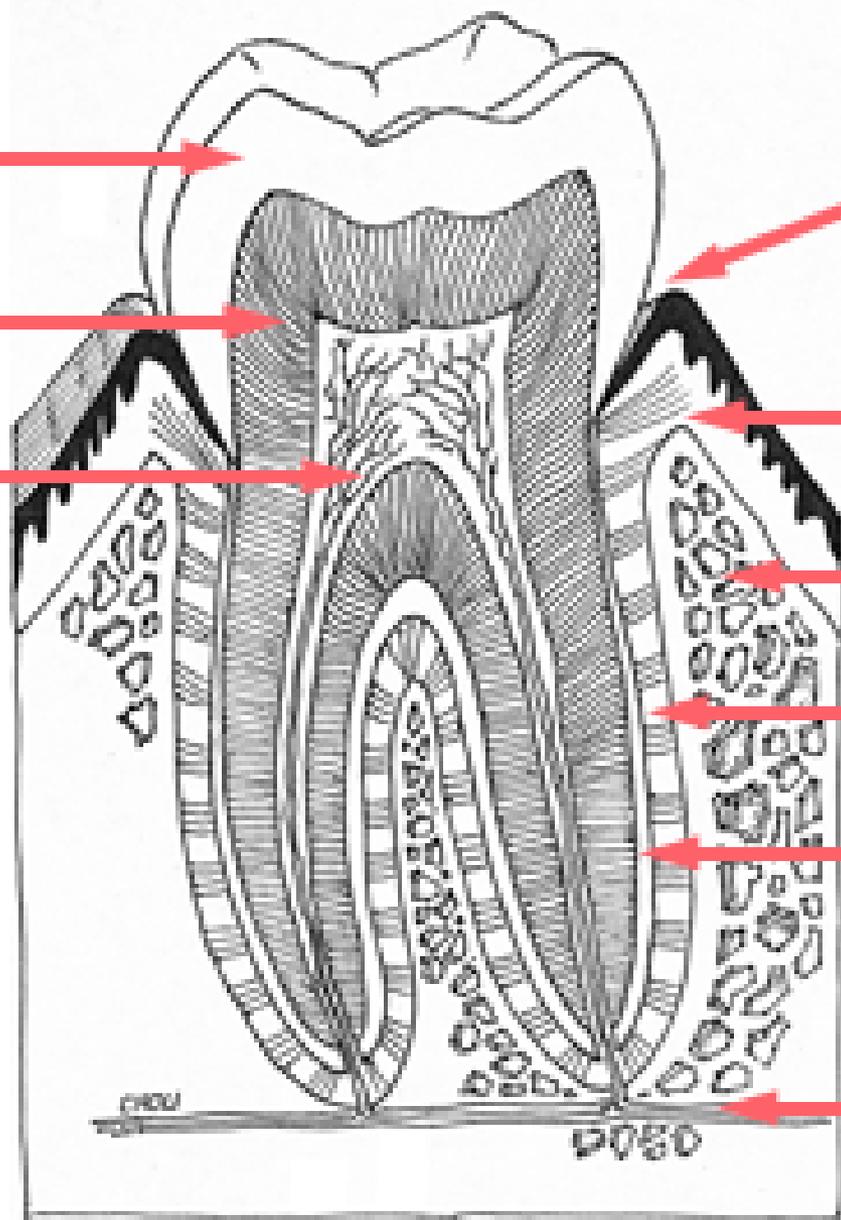
牙齦

齒槽骨

牙周韌帶

牙骨質

神經與血管





◀ 一、牙齒能咀嚼食物

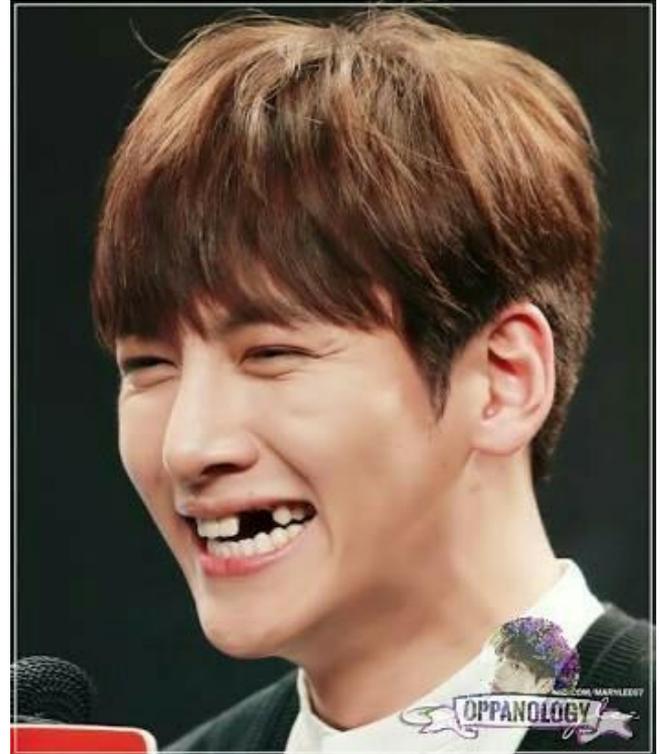
二、牙齒能幫助發音 ▶



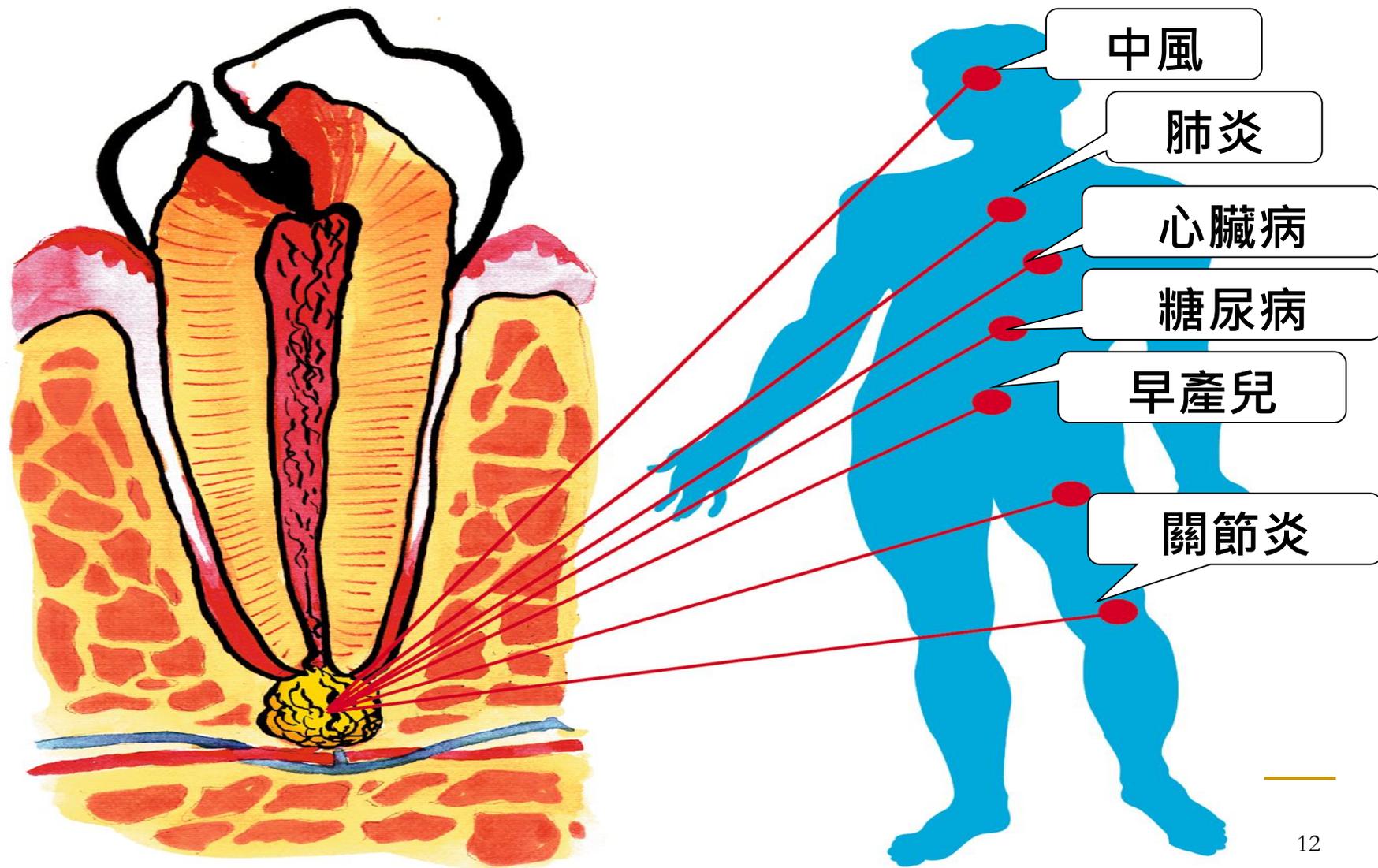
◀ 三、健康的牙齒能保持美好的臉形







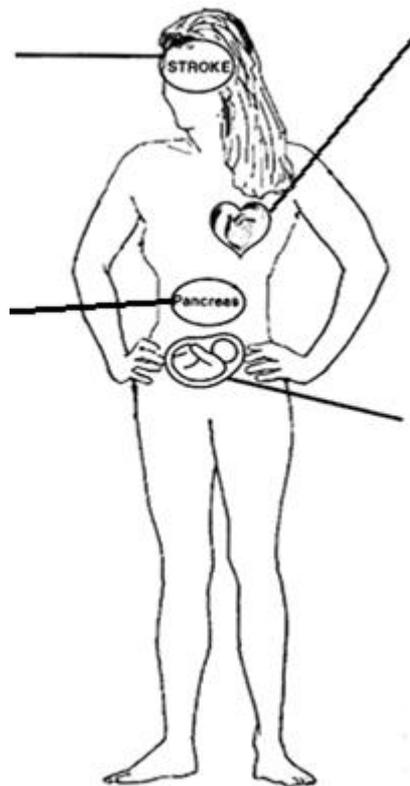
口腔與全身的關係



牙周病與全身健康的關係

25~54歲患有嚴重牙周病者得到中風比例為一般人的1.5倍

嚴重牙周病患者之心臟病致死率為一般人2倍



孕婦有嚴重牙周病生下早產兒
→ 7 倍

- ✓ 糖尿病得牙周病 → 3倍
- ✓ 糖尿病+抽煙得牙周病 → 20倍
- ✓ 牙周病使糖尿病加重

牙齒的構造 1

- 牙釉質
- 牙本質（象牙質）
- 牙骨質
- 牙髓
- 齒槽骨
- 牙周膜

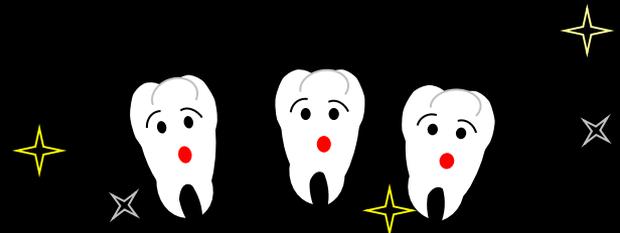


牙齒的無形殺手

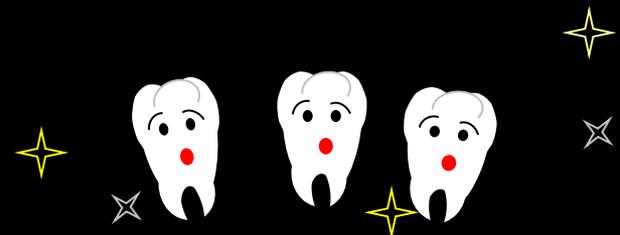
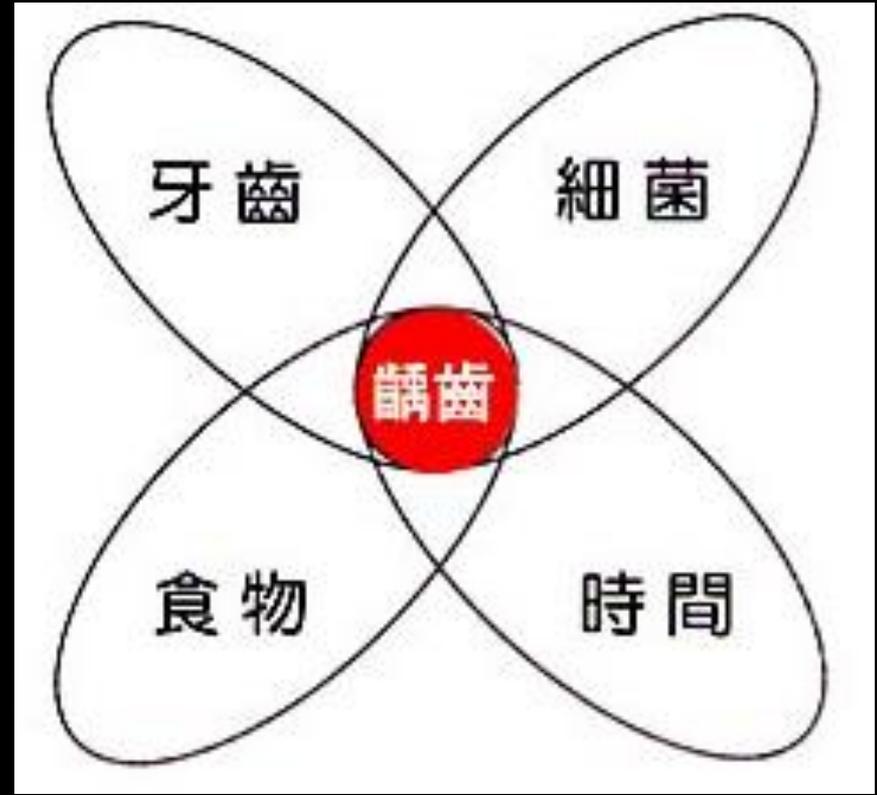
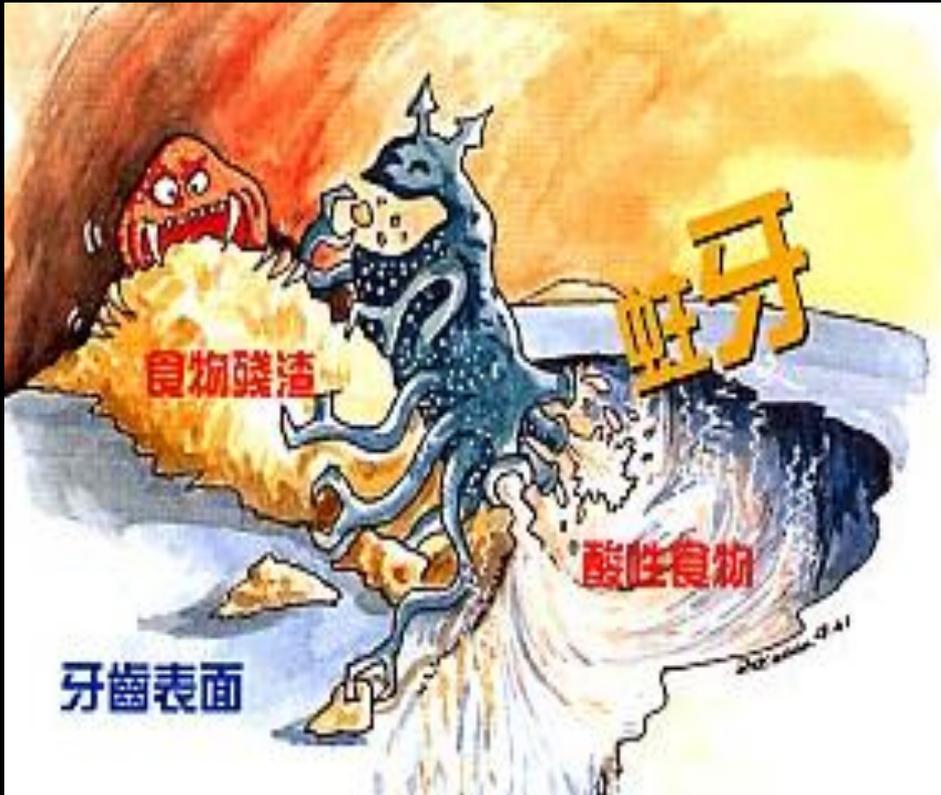
齲齒

蛀牙是人類
最古老的疾病之一

原來祖先和我
一樣有蛀牙



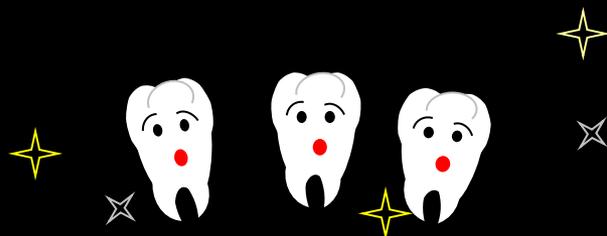
齲齒的形成

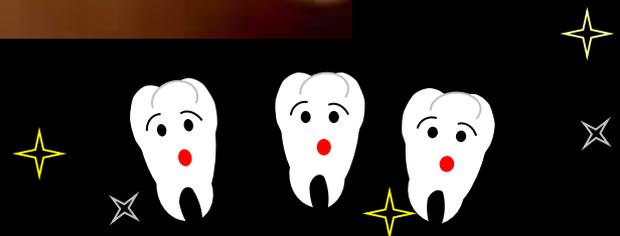
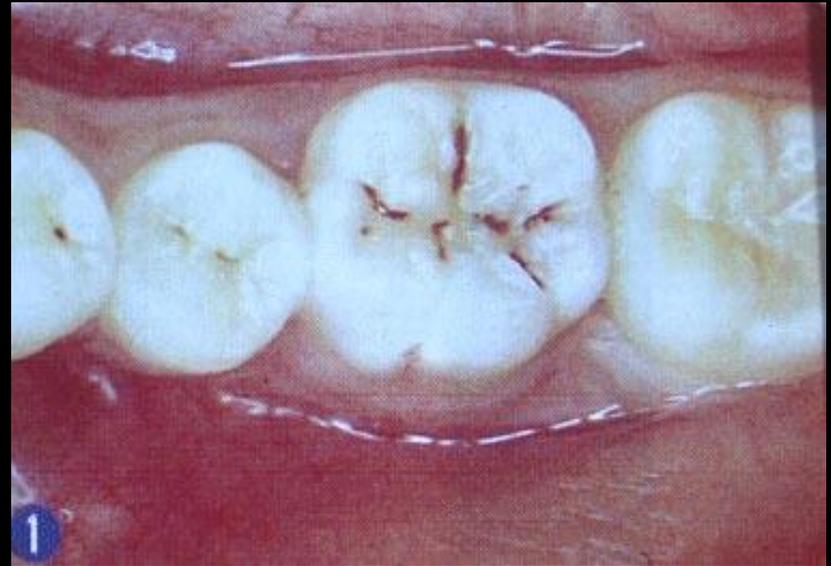




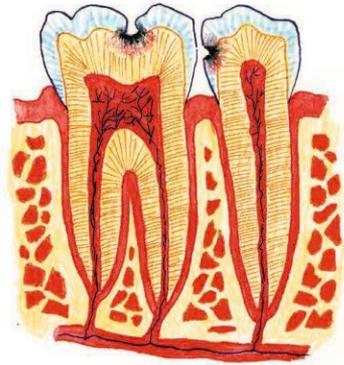
齲齒進行的三個階段

- 剛開始的齲蛀發生於牙釉質內，此時牙齒表面會出現黑點和小洞，但並不會感到酸痛等症狀。
- 齲蛀往內延伸至牙本質時，患者吃冷或酸的食物就會有酸痛的感覺。
- 若齲蛀再更向內破壞至牙髓時，即會導致牙髓炎，此時會極為疼痛，甚至不能正常進食而影響全身的健康。

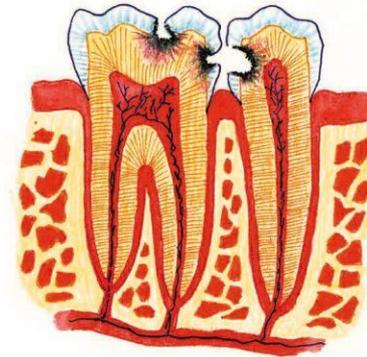




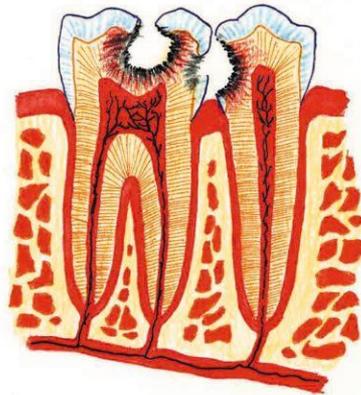
蛙牙四步曲



琺瑯質



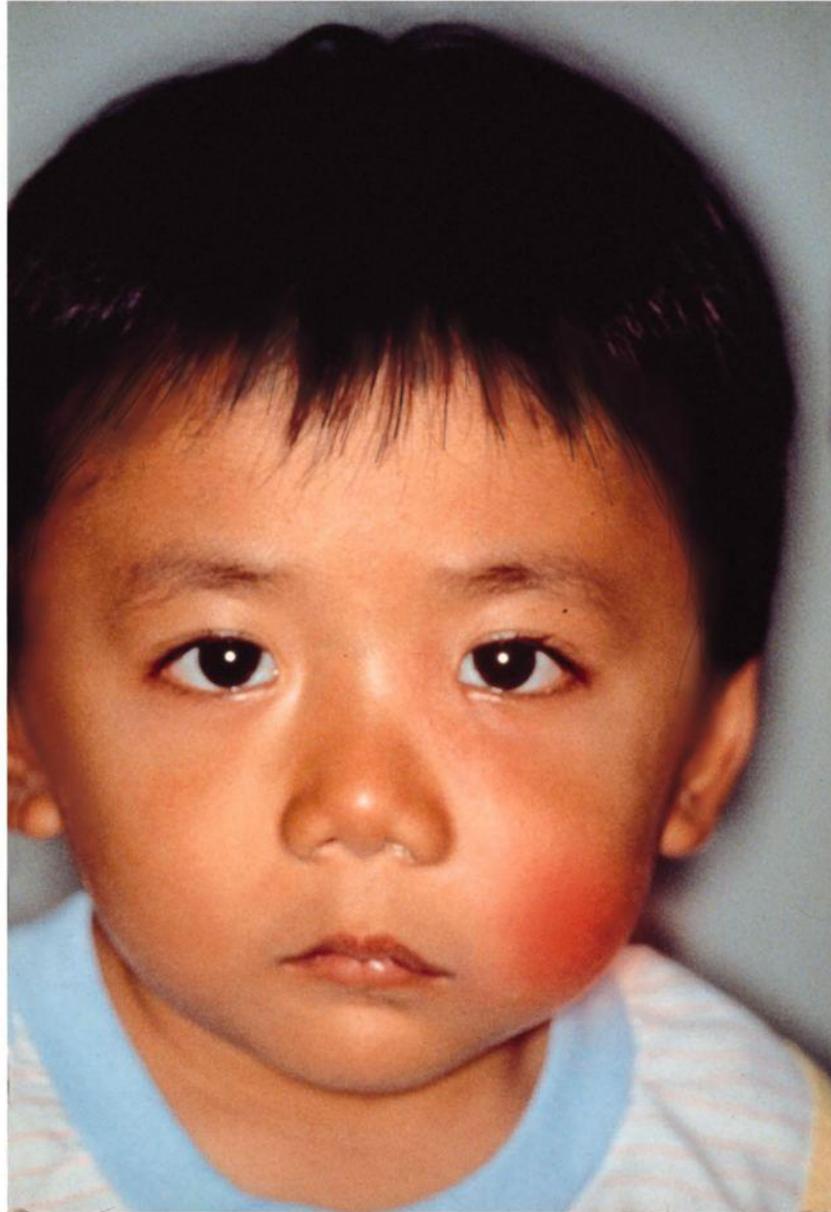
牙本質

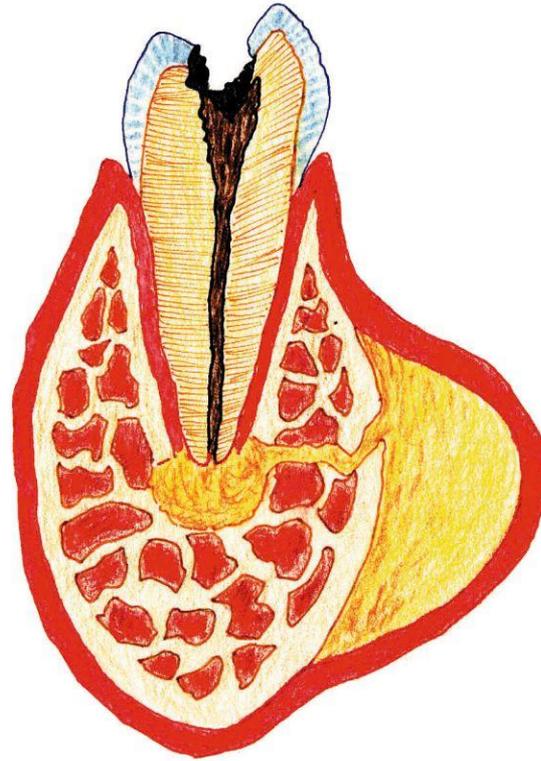


牙髓腔



根尖





蛀牙



蜂窩組織炎



臉頰腫脹

口腔保健首部曲

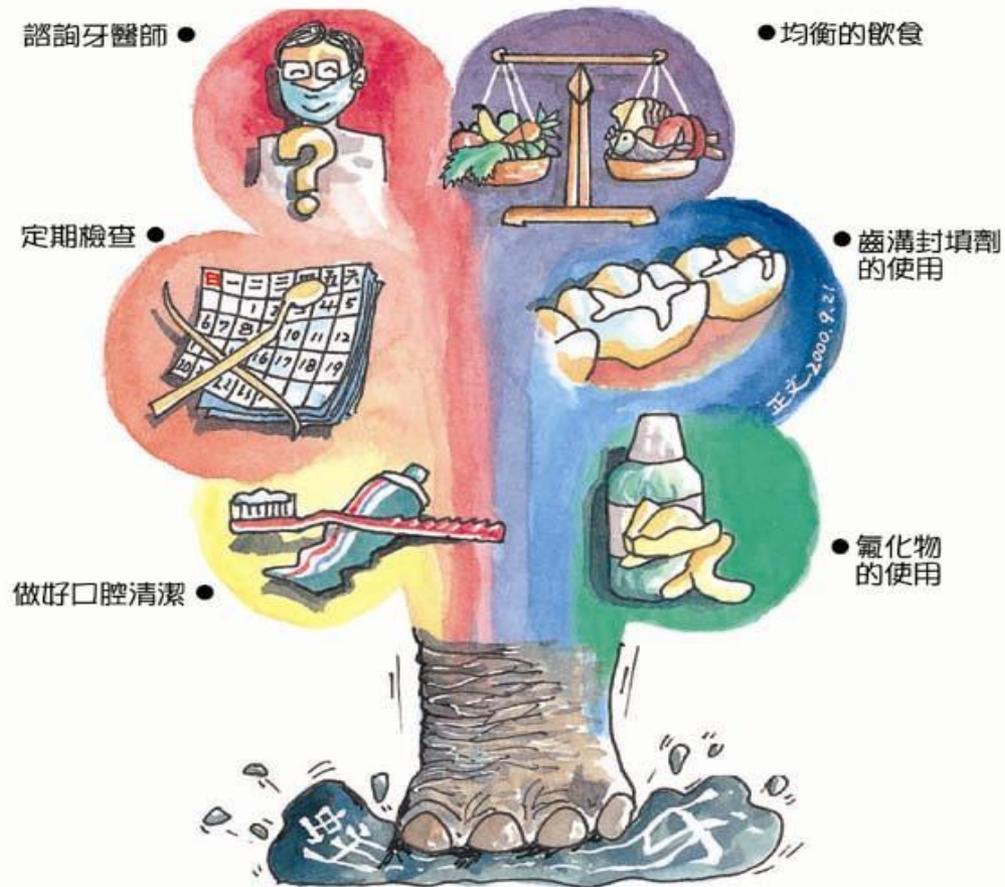
對抗細菌

避免蛀牙

牙菌斑像石頭上的青苔不易清除
正確地幫孩子刷牙可去除牙菌斑



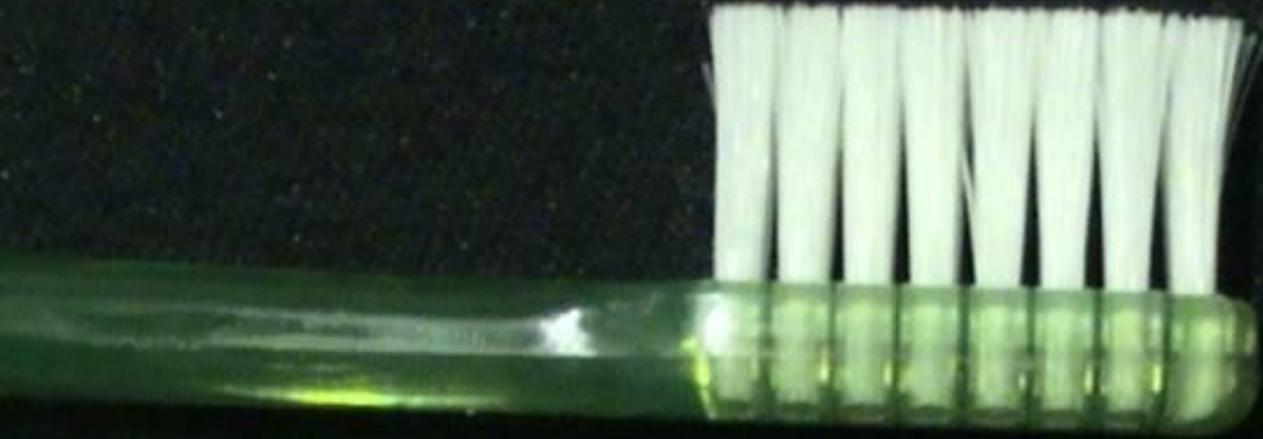
蛀牙的預防對策



預防齲齒的方法

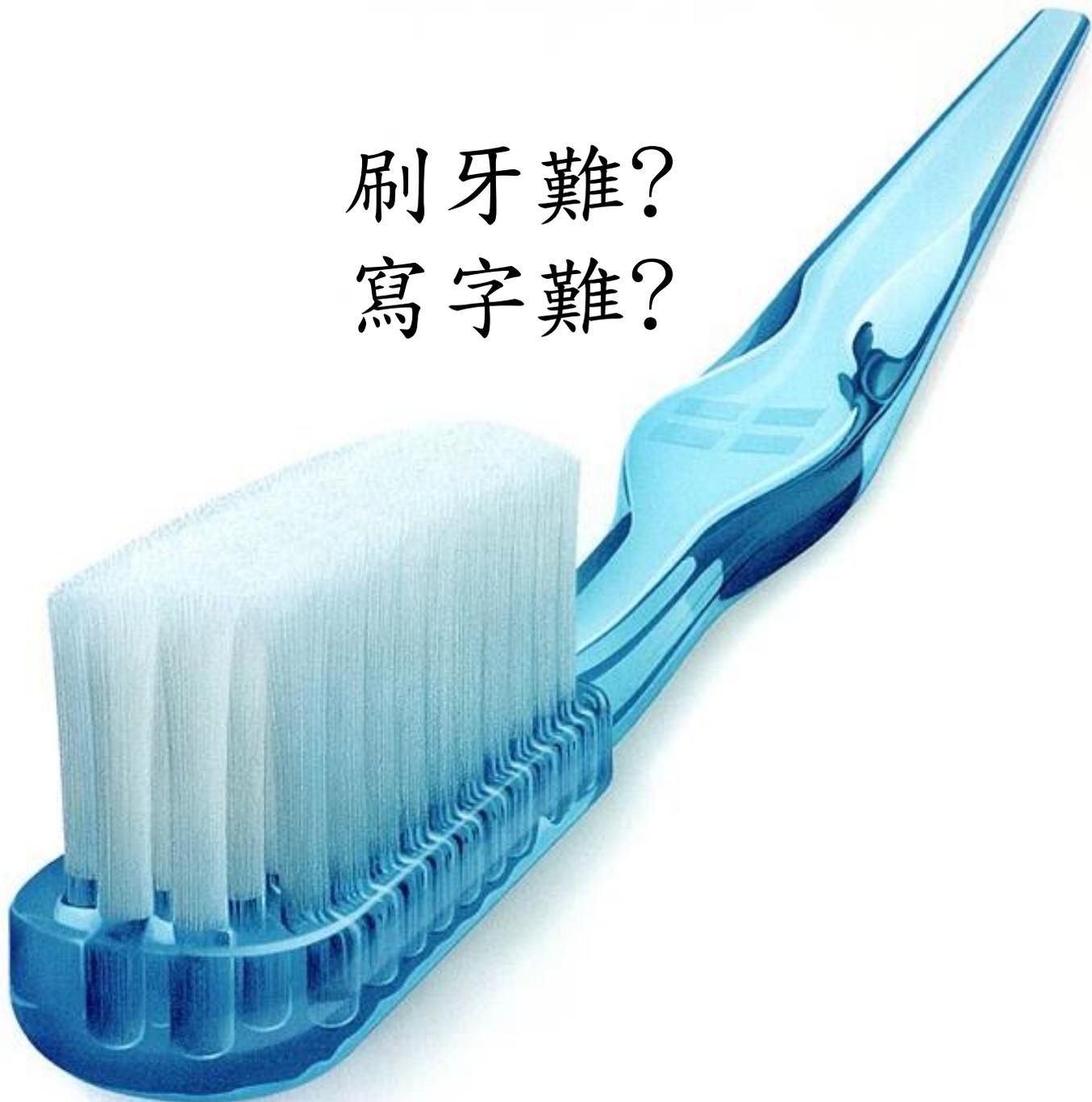
- 口腔健康教育
- 使用氟化物
- 口腔清潔
- 白齒牙面溝隙封填
- 定期口腔醫療檢查

什麼是刷牙？



為什麼要刷牙？

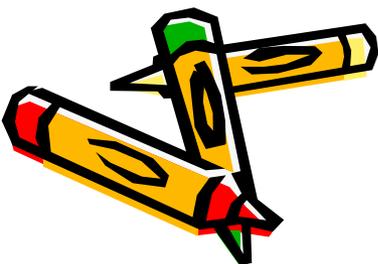
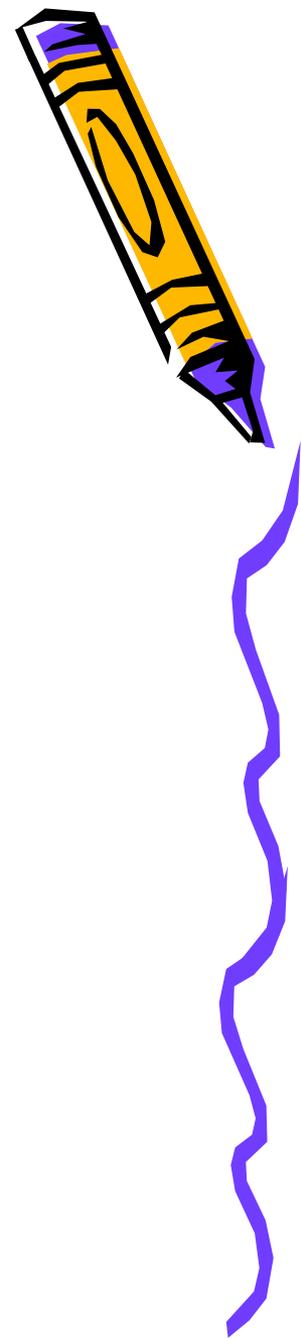
刷牙難？
寫字難？



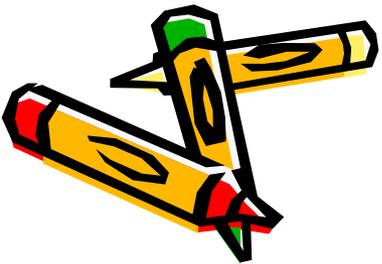
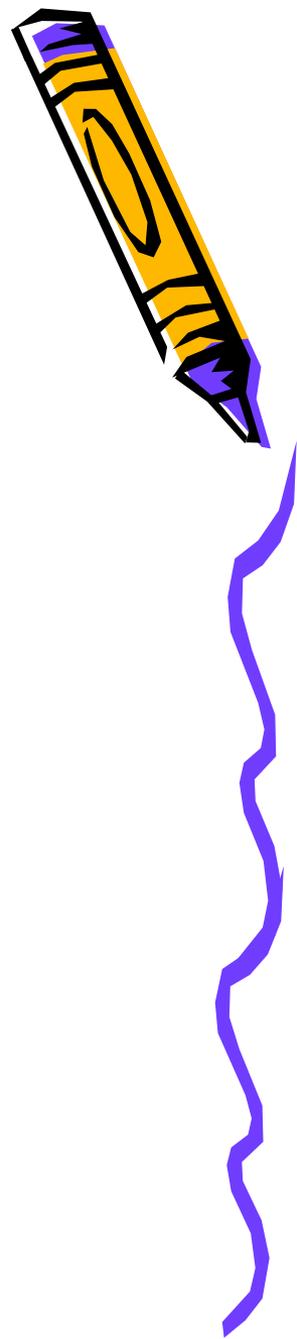
幾歲的孩子洗過的碗你敢放心使用？

校內推動潔牙活動步驟

- 餐後潔牙推展模式的訂定
- 潔牙技巧的整合統一
- 訓練訓練者模式
- 教材教案的編印



潔牙的推廣：

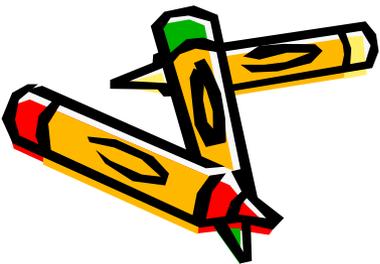
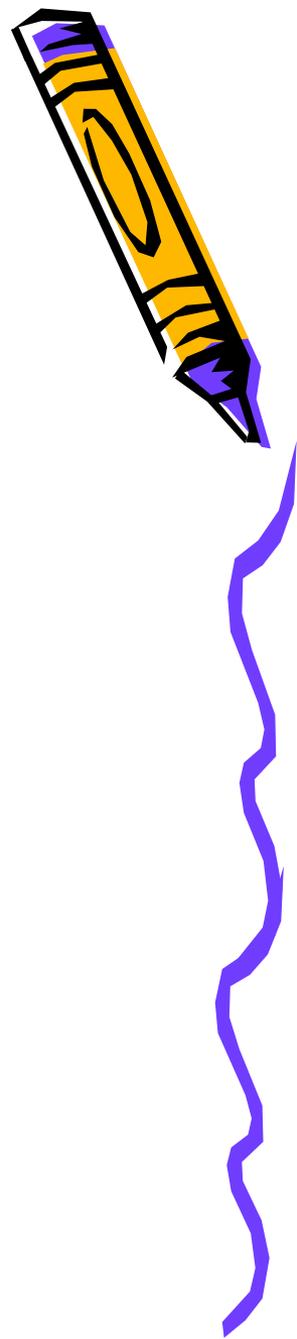


宣導（觀念）：

先須引起重視，爾後才會接受指導
，進而付諸行動。

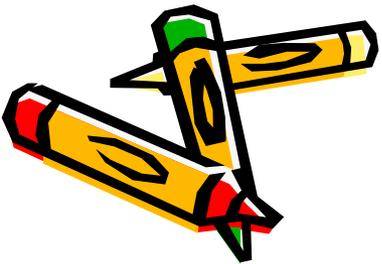
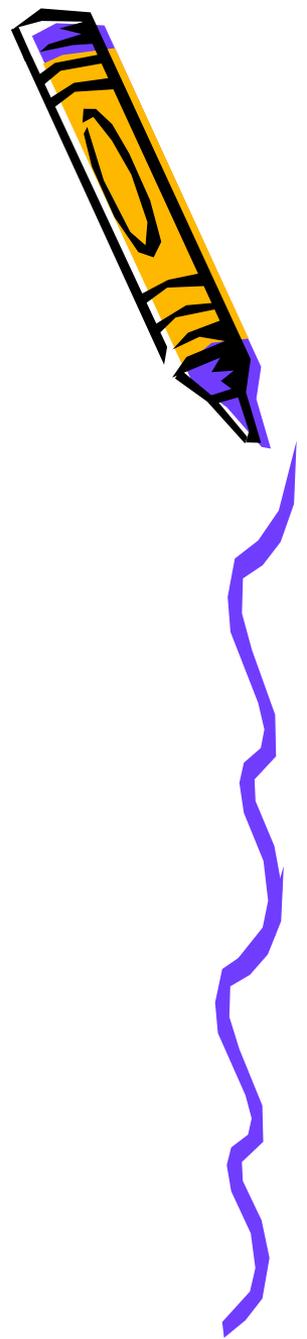
方式：

衛教演講，運用大眾媒體
，舉辦各種活動。



訓練（技巧）：

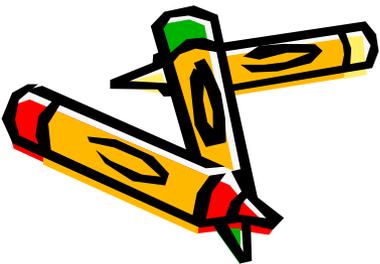
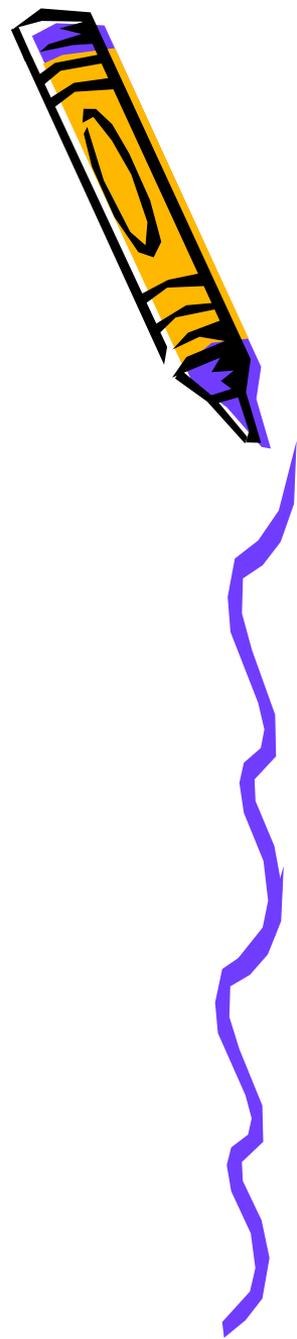
- （1）潔牙是需要學習與練習的
- （2）學習與練習必須實際去做
- （3）熟練刷牙、牙線技巧，
採用一套適用的模式



訓練訓練者的精神

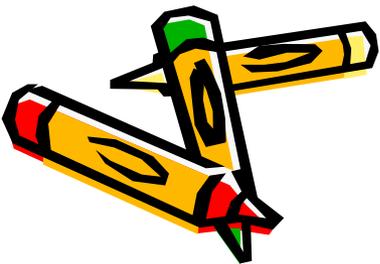
潔牙的落實，在於訓練者，即播種人員。

今日為訓練者，明日為訓練訓練者。

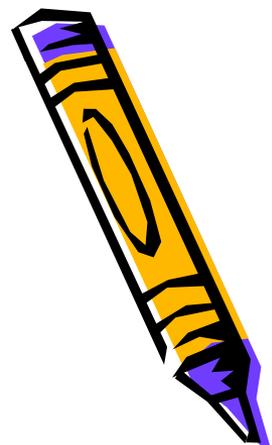


為何要規格化？組織化？

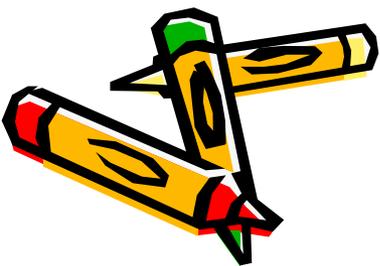
- (1) 避免牙醫師人手一把號，各吹各的調
- (2) 不能像以往的口衛工作是重點式，蜻蜓點水般，
必須透過公會系統，有組織有計劃的來做



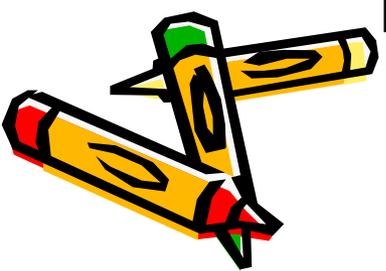
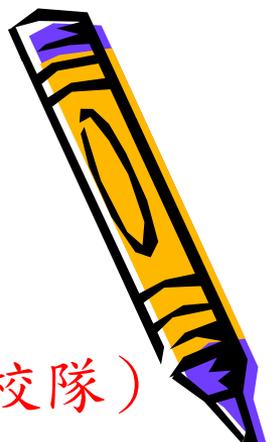
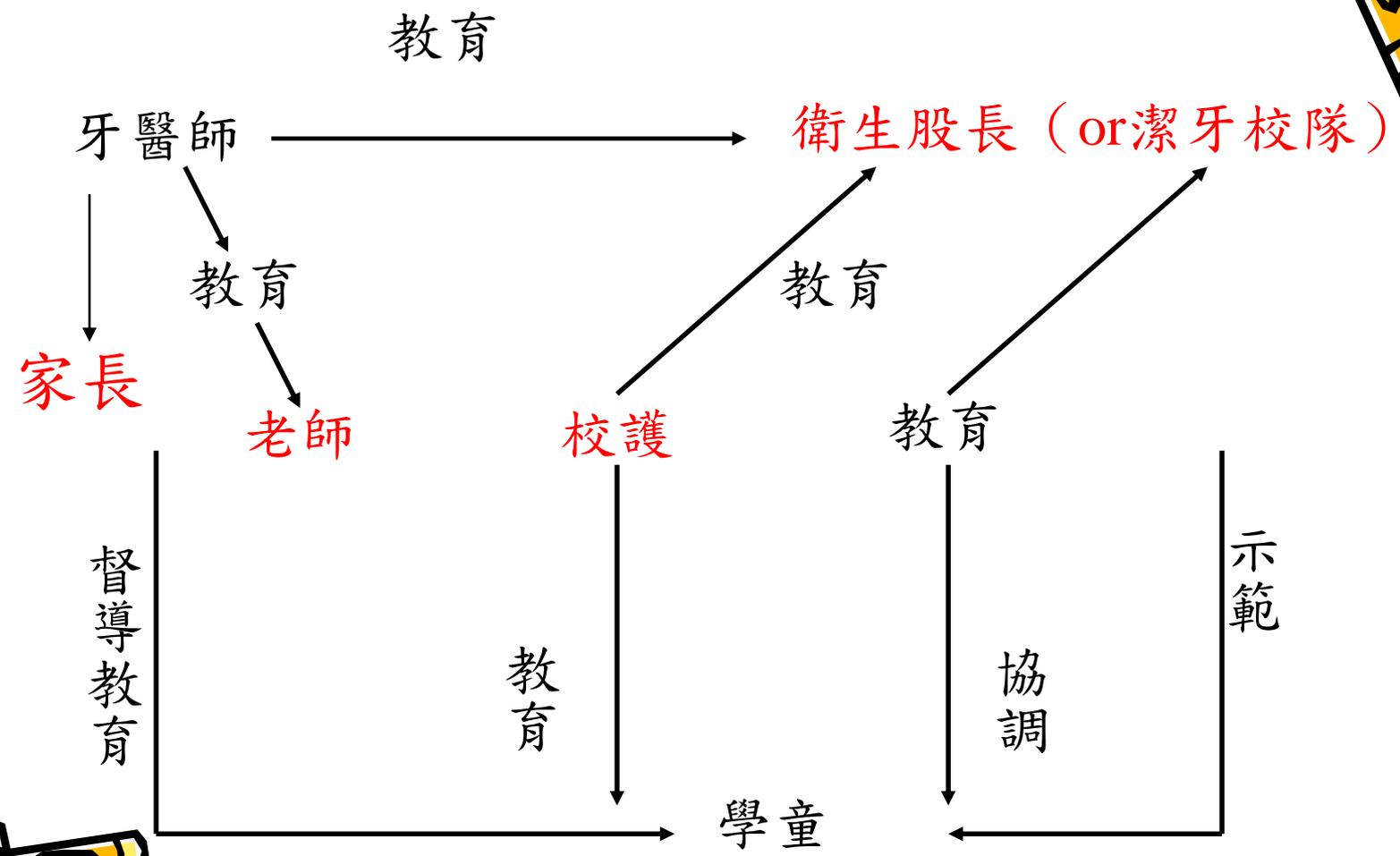
口腔保健播種計畫



是培養有效人力，建立口腔衛生制度，利用「訓練訓練者」的方法，並由牙醫界選訂一套技巧演練，予以規格化。先訓練播種牙醫師，再由播種牙醫師訓練老師、校護，由老師、校護訓練學童，以這種一傳十、十傳百的模式來落實，推廣潔牙，而達到口腔保健的目的。

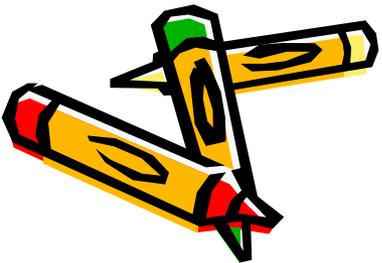
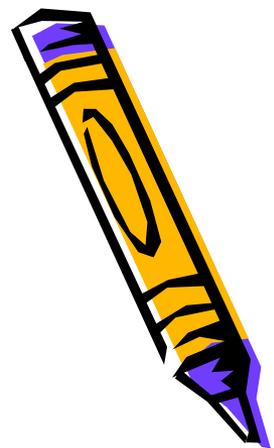


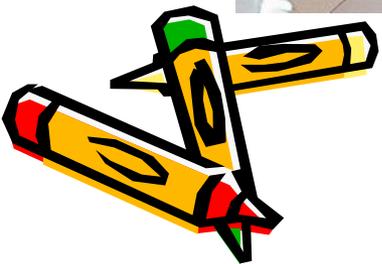
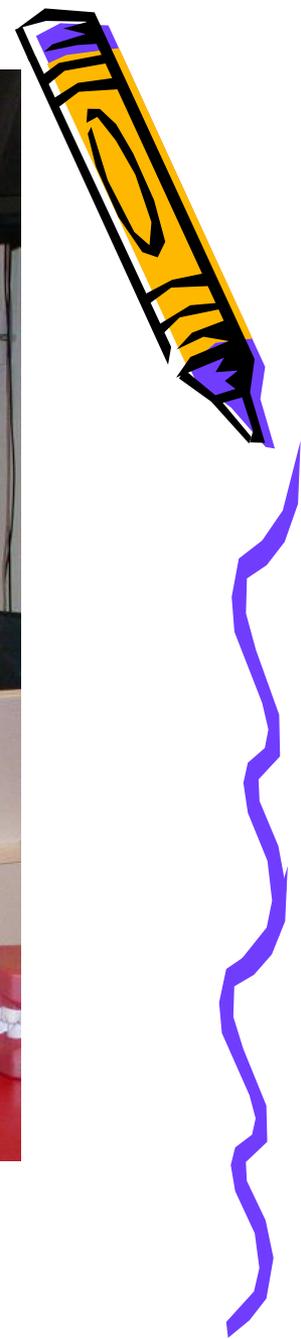
進行模式



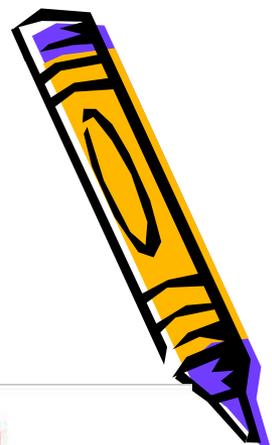
校內推動潔牙活動方法

- 辦理學校教師、學生餐後潔牙之研習與教育活動
- 整合校內及社區資源，提供學生餐後潔牙之良好環境與氣氛
- 聯繫學生家長共同輔導學生養成餐後潔牙之習慣
- 評量並獎勵推動潔牙活動熱心或績效優異之教職員、生
- 其他有關事宜





潔牙工具-牙刷的選擇

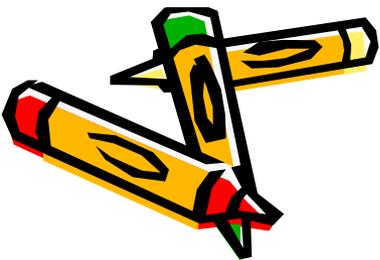


好的牙刷

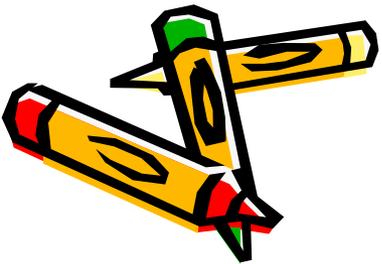
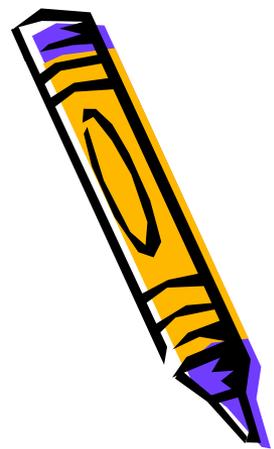
1. 軟毛
2. 小頭 0.8×2.0
公分
3. 刷毛不要太密
4. 刷毛直立

不好的牙刷

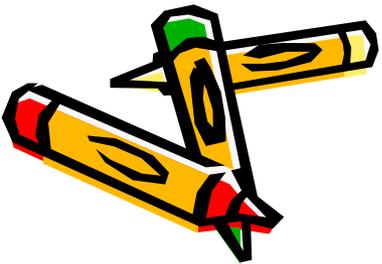
1. 硬毛
2. 大頭
3. 刷毛太密
4. 刷毛分岔



更換牙刷時機



正確的的牙膏使用量--如碗豆大
必須使用[含氟]牙膏



(X)

(O)



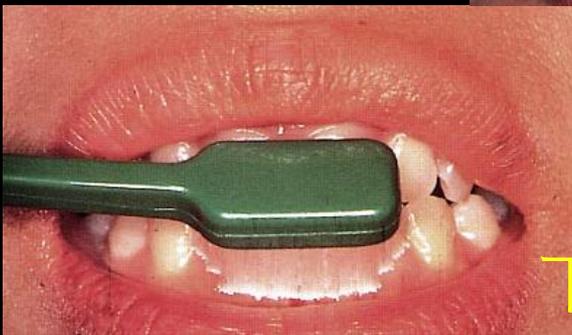
正確的刷牙---貝氏刷牙

1. 正確握法，拇指前伸，比“讚”的手勢。



上顎..刷毛朝上

2. 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上顎牙齒時，刷毛朝上
刷下顎，刷毛朝下。

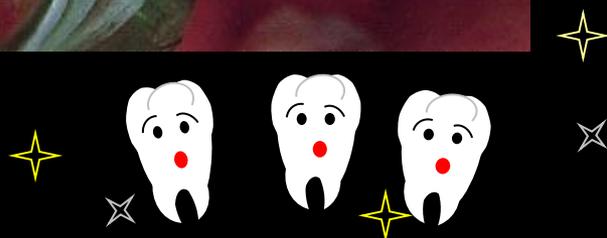
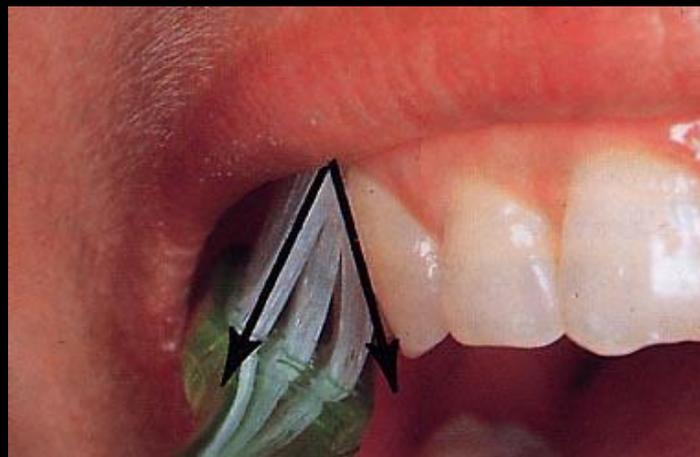


下顎..刷毛朝下



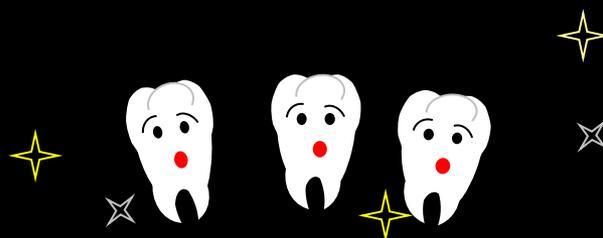
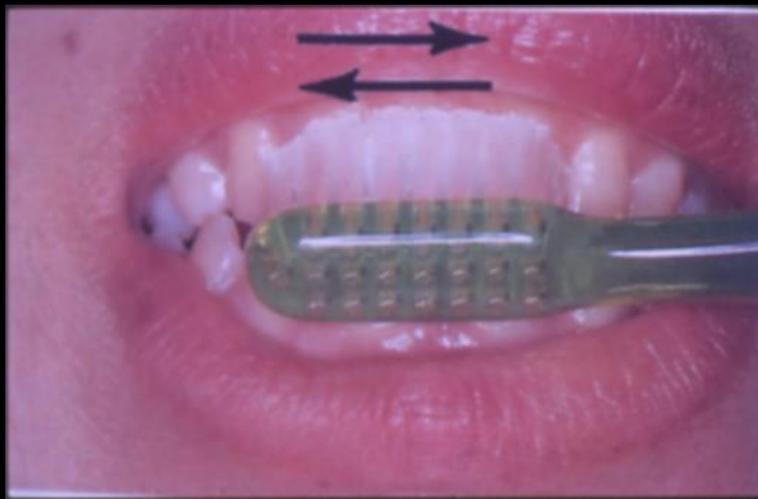
正確的刷牙——貝氏刷牙

3. 刷毛與牙齒呈 45° 角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧，刷毛也與牙齒有大範圍的接觸。

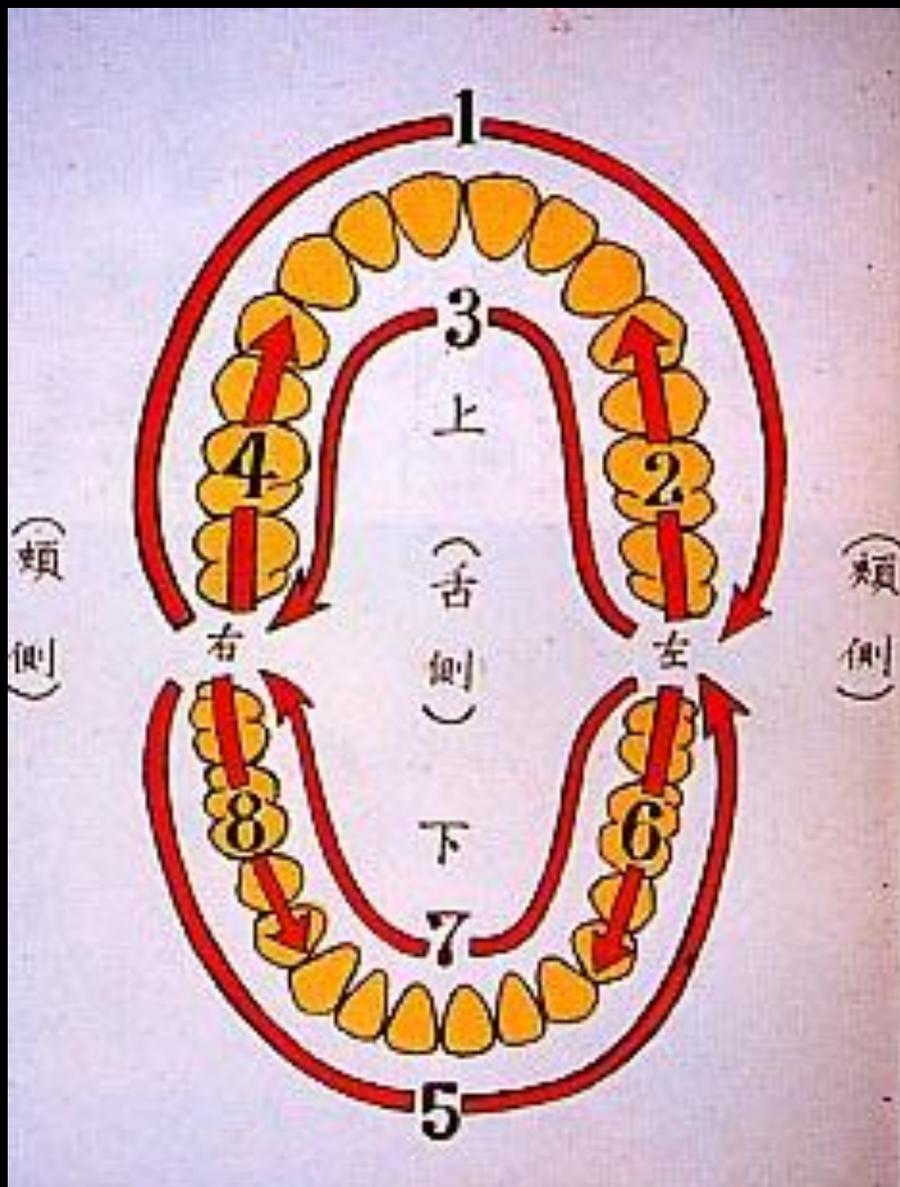


正確的刷牙——貝氏刷牙

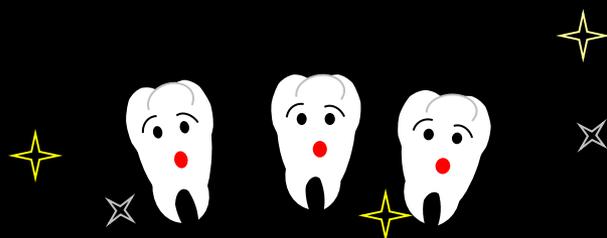
4. 牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆、兩顆刷來回約刷十次。



正確的刷牙——貝氏刷牙



- 刷牙2~3分鐘，不是三十秒匆匆的結束。
- 最後記得，上下左右、前前後後都要刷到唷！



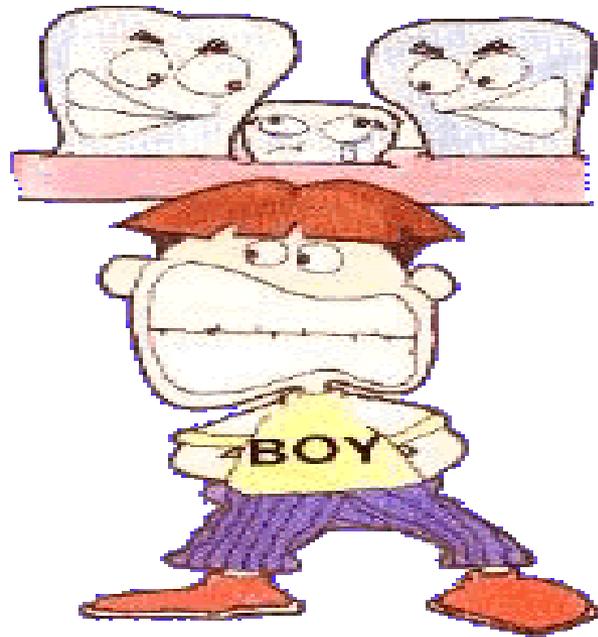
乳牙牙齒的功能

■ 誘導恒牙正確萌發

- 乳牙太早蛀牙、脫落，易造成空隙喪失，鄰牙傾斜，導致恒齒列不整，咬合不良
- 乳牙蛀牙，需及早治療，否則可能影響恒牙發育，造成齒列不整的問題
- 乳牙若過早喪失，可裝置空間維持器，以維持萌發空間，避免喪失

兒童口腔常見的問題

- 齲齒
- 牙周疾病
- 齒列不整
- 牙齒外傷



潔牙三三三

- 三餐飯後刷牙

- 吃完東西三分鐘內刷牙

(吃完東西後，口腔中會呈現酸性環境，一旦口中酸性環境超過三分鐘或更多，就容易導致蛀牙)

- 每次刷牙三分鐘以上

(每兩顆牙的牙面至少要來回刷10次夠，只是要真的去計算刷牙次數並不容易，因此若以時間估算，大約每次刷牙最少應有3分鐘，才有足夠的時間讓清潔劑停留在口中發揮潔牙效果)

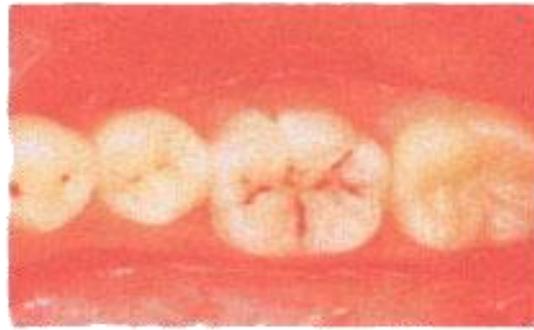
睡前最好要潔牙



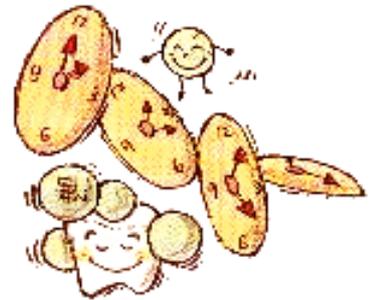
齲齒好犯的部位 1

■ 牙齒咬合面的小窩、裂溝

- 白齒咬合面裂溝多，又位於牙床後方清理不易，最容易蛀牙



牙齒咬合面的小窩、溝裂齲蛀



齲齒好犯的部位 2

■ 牙齒的鄰接面（牙縫）

- 因未正確使用牙線



牙齒鄰接面（牙縫）齲蝕

齲齒好犯的部位 3

■ 牙齒靠進牙齦的部份



牙齒靠牙齦部份齲蛀

牙線潔牙教學

使用牙線的目地，是清除牙刷清不到的牙縫，藉由牙線上下刮除的動作，將牙縫中的牙菌斑清除乾淨，減少蛀牙的機率。

看一下示範影片





截取**45公分**約手臂長的牙線



牙線纏繞中指第二節，
分轉兩手



手心朝下，拇指相對，
中指朝前



食指相對，指腹朝外，
指甲對著指甲



兩指保持**1公分**距離



牙線微微包住牙齒成**C**字型



預備動作



一手食指一手拇指，指腹朝外



兩指保持約1公分距離



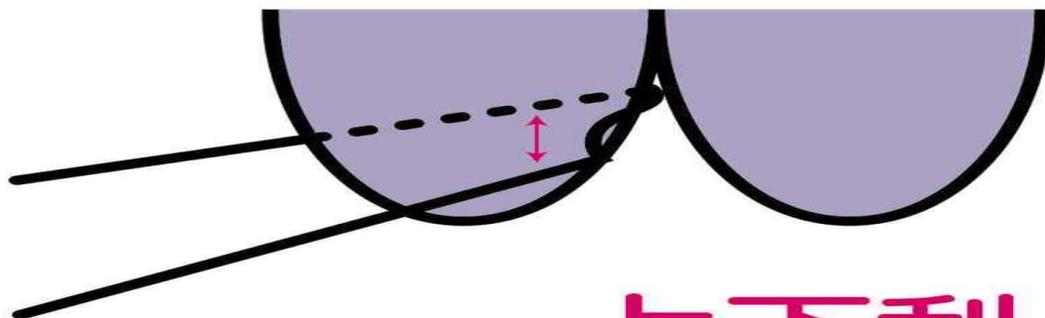
拇指口腔外，食指口腔內，牙線半包住牙齒成C字型

牙線使用原則

緊貼鄰接面



成C字型



上下刮



牙科急診

恆牙撞脫落

面部外傷、骨折

臉腫

紅熱壓痛、腫到眼睛、吞嚥困難、張口困難、呼吸困難、體溫升高。

血流不止

經過自行確實止血後，流血情況仍無減緩。



次要緊急

乳牙撞脫落

牙齦突然腫、膿包、流血

臉腫

無體溫升高、吞嚥呼吸張口困難

嚴重的牙齒和面部疼痛

牙齒咬斷，牙髓神經暴露

下巴脫臼

無

乳牙自行

輕微牙外

一段時間

牙齦腫、流

中度以下

贗復物脫

自行止血

牙齒外傷處理的原則

1. 先止血
2. 找回掉落的牙齒
3. 撿起撞掉了的牙齒
4. 牙齒要洗一洗
5. 牙齒泡在舌頭下、礦泉水、冷開水、牛奶、生理食鹽水
6. 盡速送醫, 紀錄外傷時間
7. 請牙醫師評估把牙齒種回去

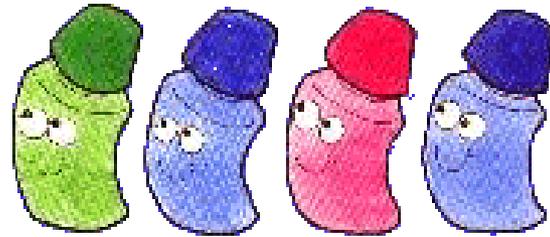
氟化物與牙齒

氟化物使用 1

■ 常見氟化物使用方式：

- 飲水加氟：降低50-70%齲齒率

- 氟錠



- 含氟牙膏

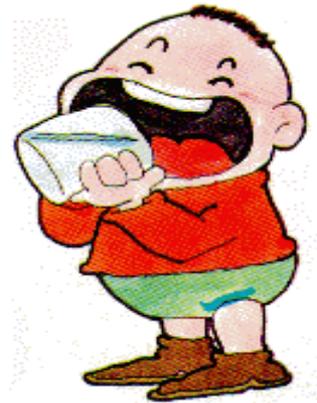
- 含氟漱口水：降低30-40%齲齒率，是一種經濟有效的防治蛀牙方式

- 食鹽加氟

氟化物使用 2

學校含氟漱口水的實施

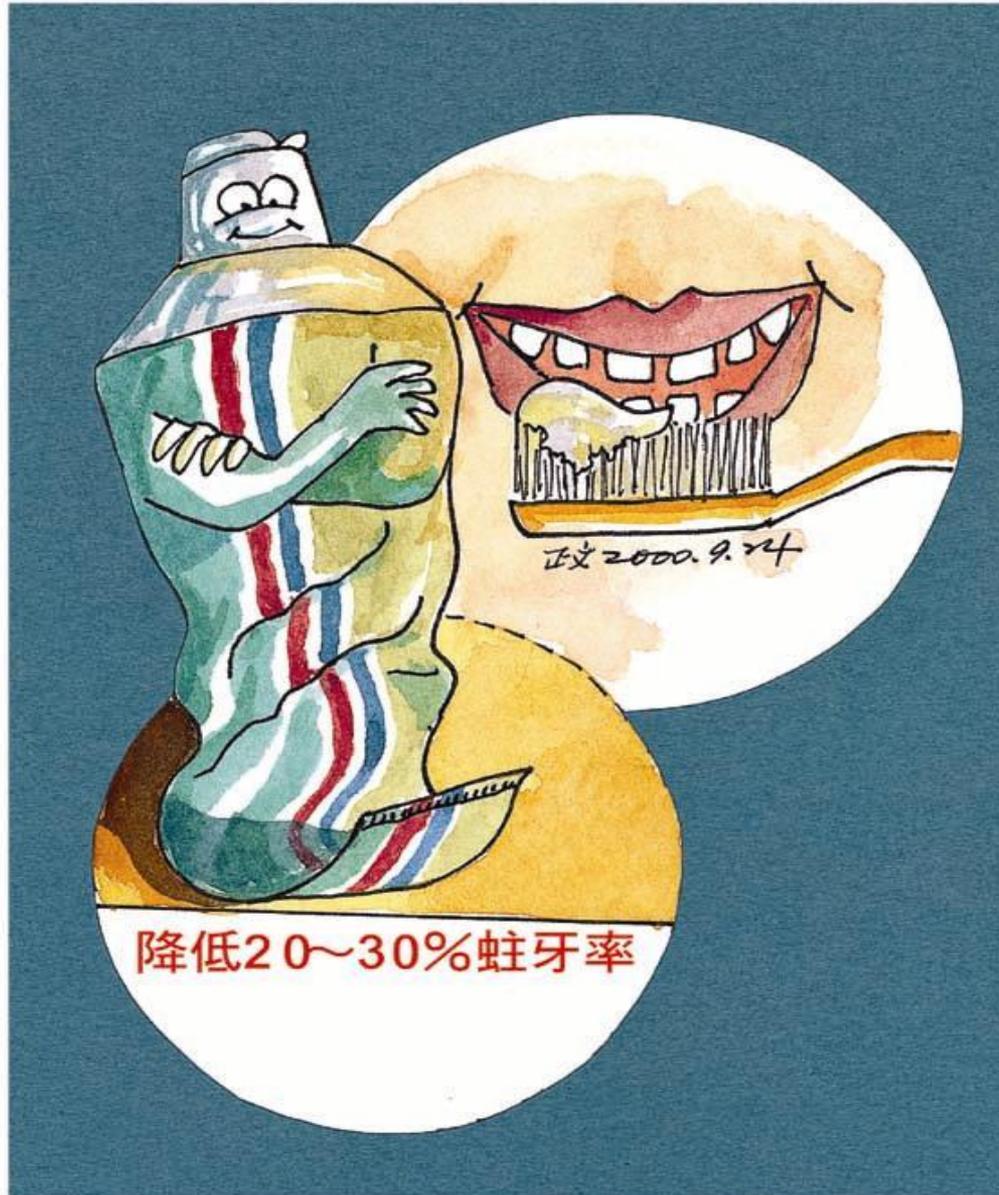
- 使用0.2% 氟化鈉1000ppm漱口水
- 每週使用一次，定量10cc，用力漱口一分鐘
- 餐後潔牙後或上課前10分鐘，全校統一實施
- 漱完後30分鐘內不可進食或飲水，也不需用清水漱口



氟會加強口水 修護初期蛀牙的作用



含氟牙膏



學校含氟水漱口防齲計畫



窩溝封填





全民愛健康
口腔篇6



認識窩溝封填



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：北台灣牙醫植體醫學會
前理事長暨柏登牙醫院長 黃城洋醫師

臼齒上有許多細小的
窩溝，容易堆積牙菌
斑而增加蛀牙的發
生率



窩溝封填採用牙科專用的無毒樹脂，可填
平臼齒表面縫隙，以降低牙菌斑堆積



小一學童可免費施做
第一大臼齒的窩溝封
填，建議每半年仍應
接受定期檢查，才能
及早發現口腔異狀



窩溝封填相關問題，
建議諮詢「牙科」

更多資訊請上 健談 havemary.com

窩溝封填

根據美國牙醫學會二〇〇八年的臨床驗證，於窩溝封填十二個月後，可降低八六%齲齒率；

於四十八個月後，可降低五七%齲齒率，為目前預防齲齒之最佳策略。且五年內封填劑的留存率高達八成以上，可持續有效阻斷齲齒細菌侵入，防止蛀牙。

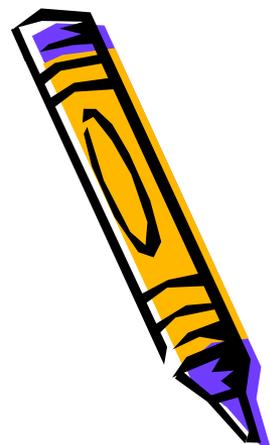


照顧者(家庭)



牙醫師

教育者
(學校)



感謝聆聽,敬請指教

- 感謝您的愛心
- 更因為有您的參與
- 永保學童口腔健康

