

口腔與牙齒具有咀嚼、吞嚥及語言功能，在人體生理、心理及社會上的健康扮演重要角色。然而，在臺灣，口腔問題與日俱增，蛀牙和牙周病是最常見的牙齒疾病，有90%以上的兒童罹患蛀牙，80%以上的民眾則為不同程度的牙周病所苦。雖然這些疾病並不會直接威脅到生命，若一旦疼起來，可是會要人命，亦有可能引發全身性疾病！不良口腔健康甚至會影響生長發育、學習成效、全身健康及未來生活品質。因此，口腔保健是每個人一輩子必須做的工作，應從日常生活牙齒清潔照護做起。

## 【常見口腔疾病】

- ◎**蛀牙（齲齒）**：最常見，主要形成原因是牙菌斑。愛吃甜食口腔衛生不良。
- ◎**牙周病**：牙周病是牙齒周圍組織的疾病。早期表現為牙齦充血水腫，容易出血，以後漸漸出現牙齒鬆動、牙齦流膿。如不及時治療，牙齒最終就會脫落。
- ◎**牙齦炎---牙齦出血**：經常是牙齦炎的結果；牙齦炎是牙垢、牙石刺激所致。
- ◎**口腔異味**：飲酒、抽菸、飢餓、長時間講話、鼻腔阻塞、用嘴呼吸都會使口腔發乾，造成異味。另外，糖尿病、胃腸病、口腔患化膿性疾病、尿毒症患者等口腔也會有異味。
- ◎**口腔潰瘍**：又稱為「口瘡」，是發生在口腔粘膜上的表淺性潰瘍，大小可從米粒至黃豆大小、成圓形或卵圓形，潰瘍面為口腔潰瘍凹、周圍充血，可因刺激性食物引發疼痛，一般一至兩個星期可以自癒。
- ◎**口腔癌**：超過二週以上未癒合的口腔潰瘍、碰觸後容易出血的腫塊、口腔黏膜顏色或外形有所改變、張口受限及舌頭的運動異常，都是成為口腔癌的病徵。

## 【別做無「齒」之徒，牙齒保健從日常生活做起】

### ●正確刷牙（貝式刷牙法）

飯後刷牙是很重要的，可避免食物殘渣成為細菌的養分，

但在一整天的時間中，睡前那次的刷牙是最重要的。

1. 右手或左手比出『讚』的姿勢握住牙刷。
2. 刷毛與牙面成45度~60度，涵蓋一點點牙齦。
3. 2顆2顆來回刷約10次，不論裡外都要刷。
4. 牙刷的選擇：選用小頭、軟毛牙刷。不論是電動或一般牙刷，都得定期更換。

### ●正確牙線使用

1. 先拉出約45公分長的牙線。
2. 牙線兩端固定在兩手中指的第二指節。
3. 雙手食指與拇指交互使用，將牙線拉入每個牙齒鄰接面。

### ●定時檢查牙齒（每3~6個月要檢查一次）



# 口腔保健~從齒健康

## 【讓牙齒健康及口氣清新的食物】

香菇、芥末、綠茶、芹菜、芭樂、乳酪、洋蔥、蘋果、無糖口香糖、白開水

## 【提升免疫力刷牙法-客廳刷牙法/辦公室刷牙法/教室刷牙法-不用牙膏】

清潔牙齒首重刷牙，但很多時候，上班或上學時間沒有很好的刷牙環境，導致疏忽了牙齒的清潔。有一個新的重要概念，不用牙膏，只需一杯白開水，悠閒地坐在辦公室或教室刷牙，提供上班族及學生族群很好的刷牙方法，大家共同來試試看。

曾有針對牙膏的選擇研究，將受試者分組，使用不同牙膏，有其中一組未使用牙膏，結果發現，各組在牙菌斑的數目方面並沒有明顯的差別。（所以不用牙膏也OK的）

- ◆準備小頭柔軟牙刷及一杯開水，找個舒服的地方（客廳、辦公室、教室等）坐下來，一邊看電視或看書，一邊刷牙。
- ◆先以舌頭檢查口腔內膜如牙齦、嘴唇內側、臉頰內側及牙齒表面。
- ◆不用牙膏刷牙10-20分鐘，輕慢刷牙10分鐘（需要刷到牙齦，刺激唾液、需吞嚥口水）。
- ◆刷完後再以舌頭檢查口腔內之牙齦、嘴唇內側、臉頰內側及牙齒表面。
- ◆用開水漱口後結束。

## 【預防蛀牙】

- ▮ 少吃糖果、餅乾及較黏稠的食物。
- ▮ 養成飯後及吃東西後刷牙的習慣。
- ▮ 自來水中加氟、牙膏加氟、食鹽加佛，對兒童牙齒實施塗氟。
- ▮ 每半年接受合格牙醫師檢查牙齒，並且最好在輕微時即予預防填補。

## 【牙周病的防治】

- 保持口腔清潔→刷牙方式、牙刷、牙膏、牙線、牙間刷、沖牙機、漱口水
- 控制飲食，少食用甜食、黏質軟質食物，多攝取纖維性水果及食物。
- 齒列不正或咬合不正者應盡速矯正。
- 正確咀嚼以保持牙周組織之健康。
- 矯正不良的口腔衛生習慣。
- 時常注意口腔，看是否有牙周病危險訊號的任何一種現象，即早治療。
- 定期口腔檢查。

參考資料：衛生福利部國民健康署、全民健康基金會、臺北市政府衛生局、新北市政府衛生局  
中華民國牙醫師公會全國聯合會

