

# 刷牙!



# 防蛀牙!



2022年5月制

## 齲齒(蛀牙)

是口腔內的細菌造成，細菌在分解蔗糖獲得能量時，同時也產生酸性物質而侵蝕齒質所造成



## 齲齒(蛀牙)

如果牙齒表面齲蝕的蛀洞沒有即時填補,蛀洞將繼續擴大深入牙本質,造成牙髓組織因細菌感染而引起牙髓發炎。此時,冷熱食物與甜食將引起牙齒明顯而持續的酸痛,最後造成牙髓壞死。



# 齲齒(蛀牙)

(初期)：無疼痛感，食物殘渣常卡牙縫。

(敏感期)：吃喝冰冷或溫熱食物時有痠痛感。

(牙齦炎)：

- 蛀洞：牙齒外觀上有明顯的凹洞，食物的碎屑菜渣容易掉入。
- 疼痛：當牙持出現持續性的抽痛，每次疼痛會持續**10**分鐘或以上，疼痛感會非常顯著，病人會形容痛到耳根、頭頂，嚴重甚至無法入睡。
- 牙齦腫痛：牙齒周遭容易紅腫發炎，刷牙時容易出血。



# 蛀牙的後果



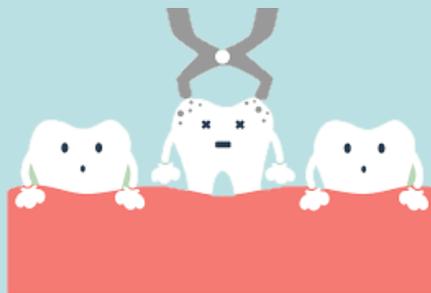
口臭



牙痛



咀嚼困難



拔牙/補牙

單靠日日刷牙並不足夠，  
必須要養成正確飲食及護齒習慣。



### 1. 培養良好的飲食習慣

每當我們進食時，牙齒都會受細菌分解食物的酸素侵蝕，令表面的礦物質流失，有機會造成蛀牙，而口水需要一段時間才能中和口腔酸性。換言之，進食次數越多，蛀牙機會就越大。

- ① 要防止蛀牙，必須減少進食次數，
- ② 避免在正餐以外的時間進食，
- ③ 減少食甜食及酸性食物。

減少食甜食及酸性食物。

2類 容易引起蛀牙的食物



糖類



汽水



單靠日日刷牙並不足夠，  
必須要養成正確飲食及護齒習慣。



2. 在飲用含糖飲品時，最好選用吸管或帶有可拆卸吸管的杯子
3. 盡早教導幼兒一些關於牙齒保健的知識
4. 多吃含碘的食物，例如海產類食物，對發育中的牙齒有幫助

單靠日日刷牙並不足夠，  
必須要養成正確飲食及護齒習慣。



### 5. 早晚用含氟化物牙膏刷牙

要有效預防蛀牙，我們必須每天早晚用含氟化物的牙膏刷牙，清除牙齒上的牙菌膜，以氟化物鞏固牙齒，使牙齒不容易受酸素侵襲。

每日亦應使用牙線來清潔牙齒鄰面，預防蛀牙。

# 如何正確牙齒？



# ① 清潔上、下排牙齒外側



## ② 清潔上、下各排牙齒內側



# ③ 清潔上、下排牙齒咀嚼面



# ④ 清潔上、下排牙齒舌面



刷牙每天至少2次



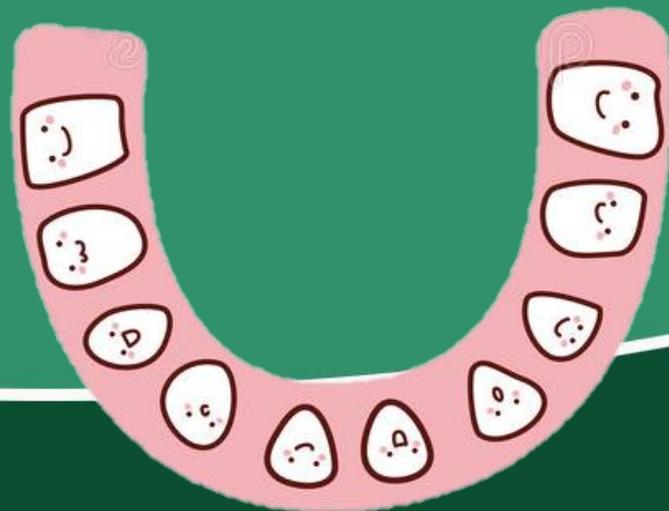
早上



晚上

# 刷牙時力道要輕

✓ 打圈刷



每年應到牙醫檢查一次。



以上資訊謹供參考，若有任何健康問題請向醫生查詢。

參考資料：

香港醫藥援助會，口腔健康教育。檢自  
<http://www.projectconcern.org.hk/node/171>(May.8.2022)

香港特別行政區政府衛生署口腔健康教育事務科，常見兒童的口腔問題-蛀牙。檢自  
<https://www.toothclub.gov.hk/mobile/chi/index.html>(May.07.2022)

蔡宗平、蔡宜峰、李昀、黃仲民、王敏靜、裴善立、詹惠真、杜元佑(2020,06)。<早發性兒童齲齒：國際兒童牙科醫學會（IAPD）曼谷宣言>。臺灣兒童牙醫學雜誌，20，51-53。

