

學童口腔健康

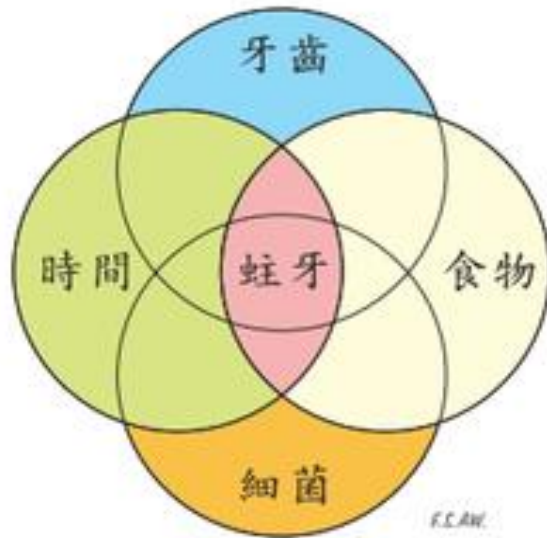
含保健政策與潔  
牙操作介紹

講師：中湖國小黃于倩護理師

# 學童齲齒的成因與影響



## 齲齒四因素



圖二 形成齲齒的因素

\*牙齒：有牙齒才有齲齒

\*食物：只要飲食就有食物殘渣留於口中

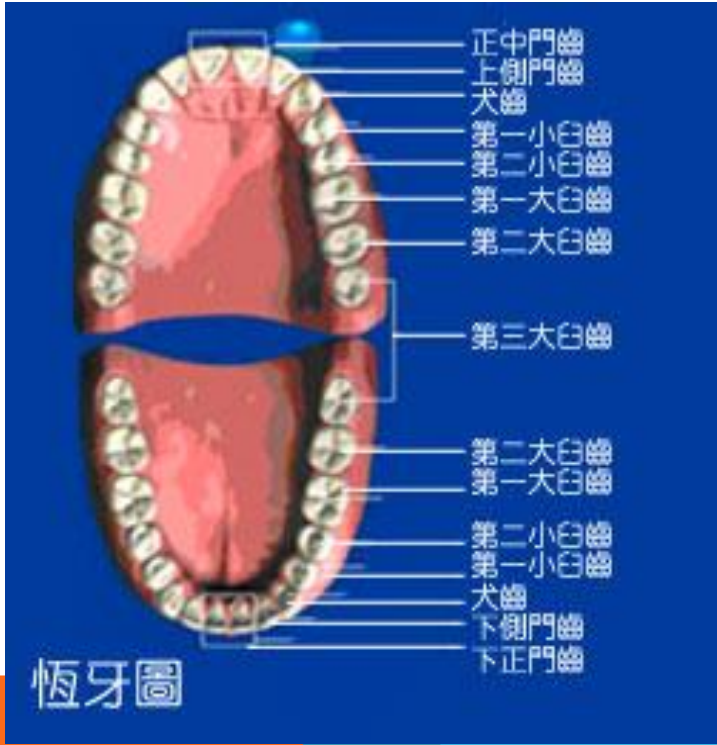
\*細菌：利用食物殘渣增生，混合成牙菌斑，使口腔環境酸化

\*時間：經過足夠的時間後，酸使牙齒脫鈣速度大於再礦化，而後產生窩洞

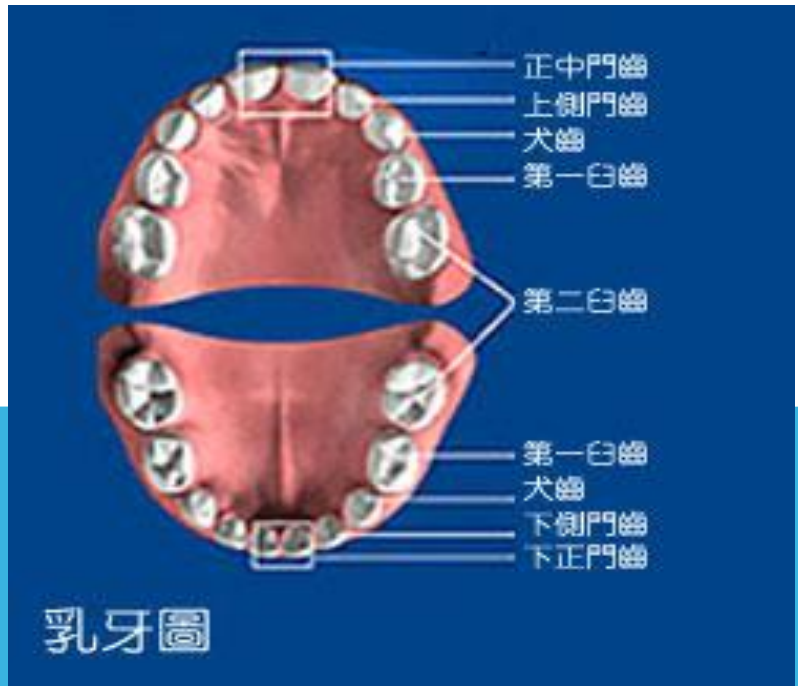
# 牙齒排列、替換與數目

人一生只有兩套牙齒  
不會自然再生

恆牙：28-32顆



乳牙：20顆



# 嚴重齲齒對學童的影響

- \*降低學童的生活品質(Sheiham2005)

- \*疼痛、感染、睡眠中斷

- \*↑住院機會、高額治療費用

- \*咀嚼、味覺

- \*人際、社交、在學天數

- \*降低學習能力

- \*相對於進行口腔健康照護的孩童，沒有照護的孩童平均少1公斤的體重(Acs, Lodoliniet al. 1992)

- \*因為齲齒而改變生活習慣、飲食、影響代謝

# 牙菌斑

牙菌斑：細菌、食物殘渣與唾液的混和物，附著於牙齒表面，尤其在牙齒與牙齦交接處。使口腔環境呈酸性。

經牙菌斑顯示劑塗佈的牙齒表面，顏色較深處為牙菌斑附著處



# 牙周病

●由牙菌斑引起造成牙周組織破壞的疾病，包括

\*牙齦

\*齒槽骨

\*牙周韌帶



後續治療花費高

- 植牙：單顆6-10萬
- 全口活動假牙：5-8萬
- 固定假牙：單顆5千-1萬

# 科學實證之防齲措施與方法



# 潔牙原理

\*去除牙菌斑與食物殘渣

\*阻斷細菌對食物殘渣的作用

\*不同潔牙方式清潔的位置

方法	清潔位置
刷牙	清潔牙齒的光滑面與咬合面
牙線	清潔牙齒間的鄰接面
牙間刷	在齒縫較大時使用

# 氟化物

## \*局部使用

\*含氟牙膏、含氟漱口水、氟漆與氟膠塗佈

\*促進牙齒脫鈣部份再礦化，回復硬度

\*抑制口腔內細菌糖解產酸的過程

## \*系統性使用

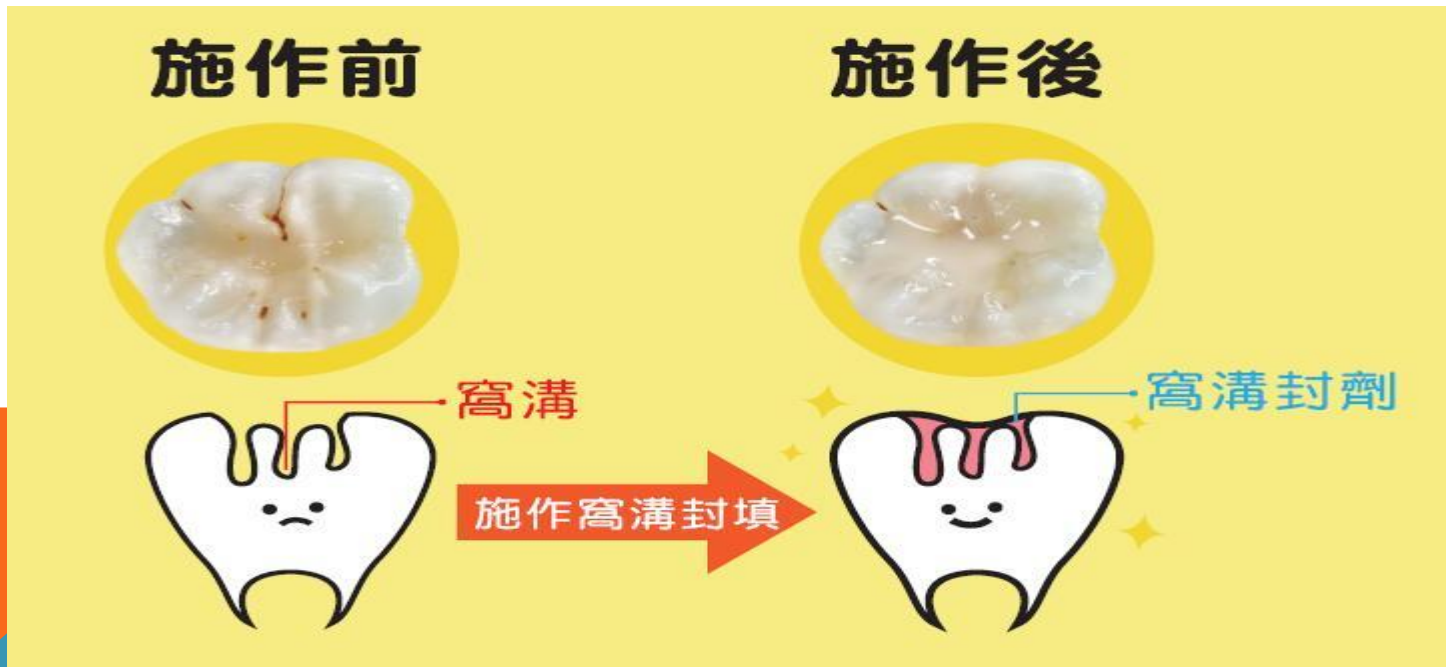
\*飲水或食鹽加氟、氟錠補充

\*提高體內氟含量，在牙齒萌發前加固牙齒結構，  
可降低窩溝中的齲齒機率

\*須注意使用劑量，學齡前過量使用會導致恆牙成  
氟斑牙，更易齲齒

# 窩溝封填

新萌發恆牙白齒有較多的細小溝縫，最容易堆積食物殘渣，進而引發齲齒在萌發之初將窩溝封閉，可以避免此狀況發生



# 現有孩童口腔保健服務

# 兒童牙齒塗氟保健服務

\*民國93年7月開始實施

\*實施對象：102年擴大服務年齡至未滿6歲兒童每6個月一次、未滿12歲之低收入戶、身心障礙、原住民地區、偏遠及離島地區兒童(每3個月一次)

\*執行者：牙醫師

\*服務項目：氟化防齲處理(包括牙醫師專業塗氟處理、一般性口腔檢查、衛生教育)

# 國小學童窩溝封填補助服務(續)

## 實施對象：

- 103年9月起入學國小一年級學童
- 低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民鄉及離島地區國小二年級學童
- 對第一大白齒進行窩溝封填
- 成效：99年起推出弱勢兒童的恆牙第一大白齒免費窩溝封填試辦計劃，經評估原住民山地鄉兒童有接受窩溝封填之恆齒齲齒指數為1.08顆，相較於未接受窩溝封填的指數為1.9顆，已有顯著改善。

# 潔牙工具與方法

# 刷牙的迷思

迷思一：

刷牙力道越大越好？

錯誤，過大的力道反而會傷害到牙齦

\*研究指出以刷2分鐘來說，用大於150g的力道其清潔差距不大(McCracken GI. et al., 2003)

\*以經驗來說力道差不多為牙刷刷毛放到指甲上會變白



# 刷牙的迷思

迷思二：刷牙不一定要搭配牙膏？

許多研究已指出潔牙搭配含氟牙膏，有預防齲齒的作用

\*促進牙齒的再礦化

\*抑制牙菌斑的形成

\*抑制細菌分解醣類

# 刷牙的迷思

迷思三: 市售牙膏添加物有各種功能?

標榜的效果大都沒有足夠的實證

如含有特別添加物，可能就不含氟

# 刷牙的迷思

迷思四：

用漱口水代替刷牙？

不行，牙齒上黏附的牙菌斑無法靠漱口水漱掉，只有靠刷牙才能

牙刷

## 牙刷的選擇

好握、刷毛偏軟且刷頭大小適合的牙刷的

## 更換牙刷

建議3-4個月更換一次，以維持清潔效果  
與避免細菌孳生，如刷毛有岔開應立即更換

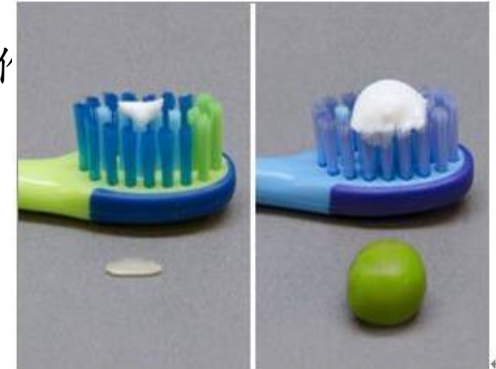
# 含氟牙膏

## 氟化物(Fluoride)降低齲齒原理

促進牙齒的再礦化，改善琺瑯質結構與對抗酸的作用

可以抑制牙菌斑的形成

可以抑制細菌分解醣類，進而抑制細菌孳生



### 含氟量選擇

對象	含氟量	用量
未滿3歲孩童	1000 ppm	薄薄一層
3-6歲孩童	1000 ppm	碗豆大小
7歲以上孩童	1000-1500 ppm	
成人	1000 ppm 以上	

# 貝氏刷牙法Bass method

## 操作方法：

刷毛朝牙根尖並涵蓋一點牙齦

→刷毛與牙齒表面呈45度角

→刷牙時兩顆兩顆來回震動約十次

→刷內側前牙時，可將牙刷刷頭擺直一顆一顆刷

## 優點：

1. 可清潔牙齦溝及齒頸部的牙菌斑

2. 可按摩牙齦缺點：1. 需適度技巧2. 齒間縫隙無法清潔乾淨

# 牙線

建議國小高年級學童以上者學習

清潔牙齒鄰接面

牙線依所塗的東西分成

- ◎含蠟→易放入牙縫
- ◎不含蠟→清潔效果佳
- ◎含氟→預防齲齒（但無足夠實證）

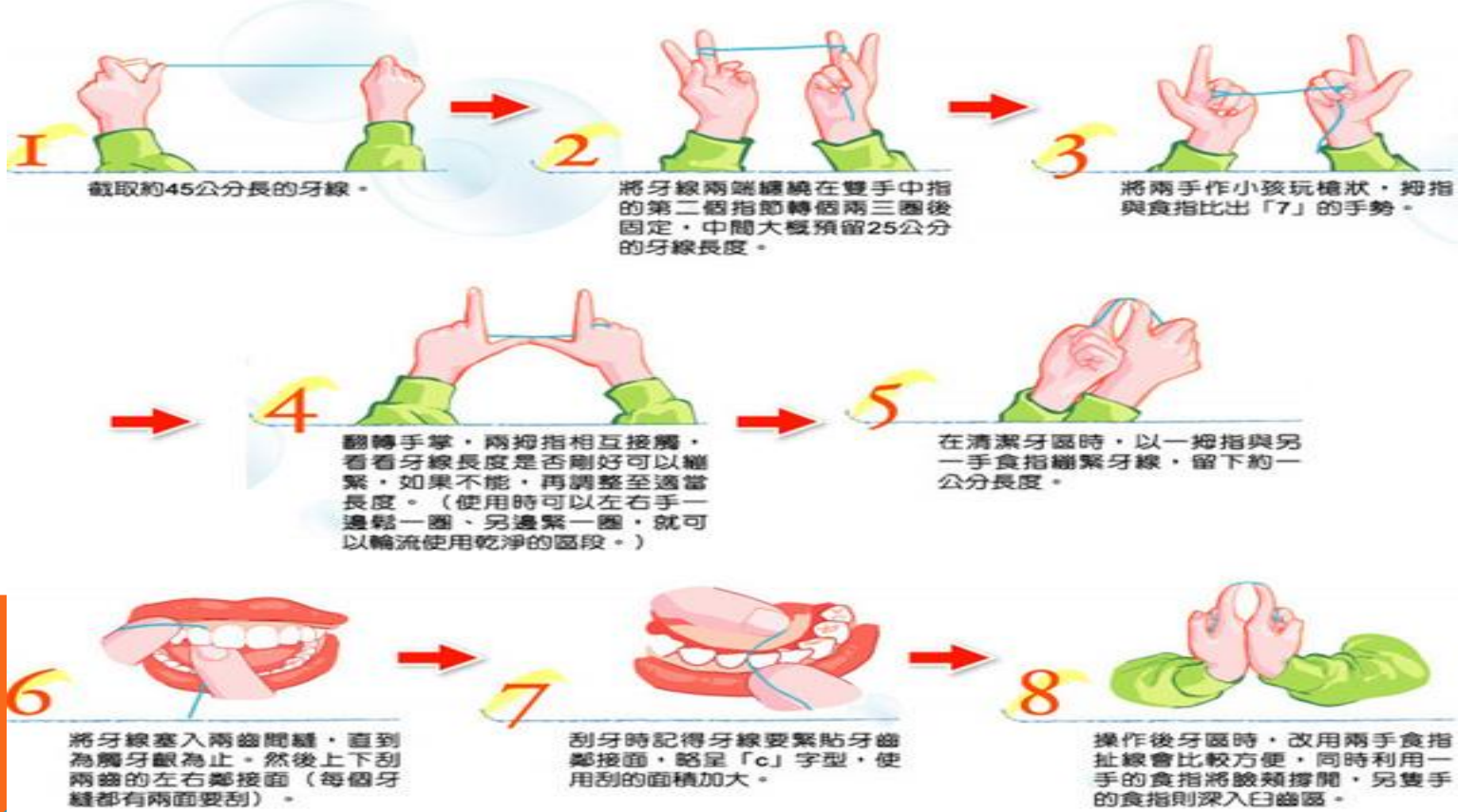
牙線依形狀分成

- ◎扁平牙線→增加牙線與牙齒的接觸面
- ◎彈性牙線→較柔軟，適合初學者使用
- ◎圓形牙線→比較細，適合所有人使用
- ◎特效牙線→或稱三合一牙線，用於清潔固定矯正器和固定假牙

# 牙線的使用法

## 牙線的正确使用方式

因為平常刷牙的時候，牙齒的鄰接面是刷毛無法深入清潔的，因此我們得用牙線把兩齒之間的牙菌斑給「刮」下來；目的主要是把牙齒表面刮乾淨，而不只是掏牙縫。

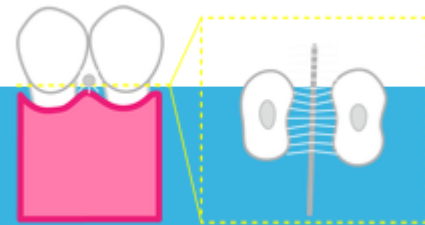




## 牙間刷

牙間刷刷頭有直頭及彎頭，尺寸為4S~2L（即0.6~1.9mm），視個人需求選擇適合自己的尺寸，絕不能硬塞

使用方式：將牙間刷旋入牙縫中服貼牙面，慢慢的前後上下移動，使用後用水清洗並晾乾，刷頭彎曲即可更換



# 潔牙行為科學實證等級

項目	證據等級
學齡兒童	
每天用含氟牙膏至少刷兩次牙	I, B
睡前刷牙，選另外時機至少1次	III, I, GPP
牙膏 氟離子濃度應在 1,350-1,500 ppm (至少1000ppm)	I, A
刷完牙吐出即可，不再漱口，以保持氟離子濃度	III, B

(英國衛生署, 2007, 2009, 2014; 愛爾蘭衛生署, 2009; 林子賢, 2015)

多謝聆聽