

明眸皓齒 --- 口腔保健

# 牙齒的結構

牙冠

牙根

牙釉質

牙本質

牙髓

牙齦溝

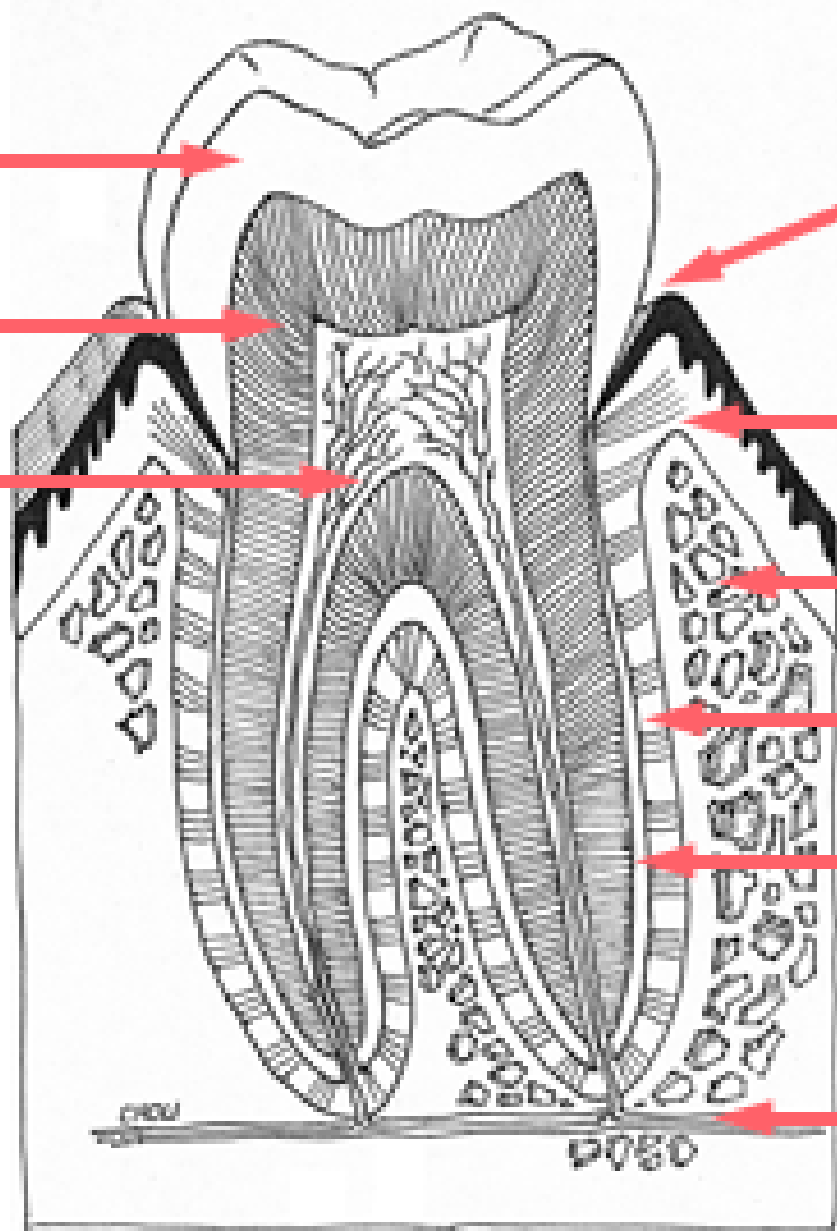
牙齦

齒槽骨

牙周韌帶

牙骨質

神經與血管

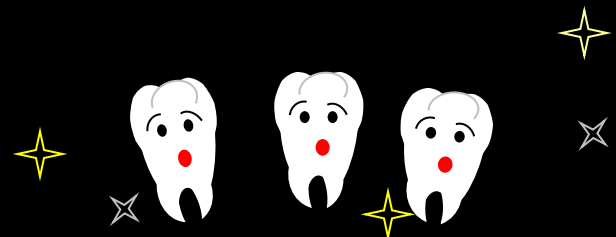


# 牙齒的無形殺手

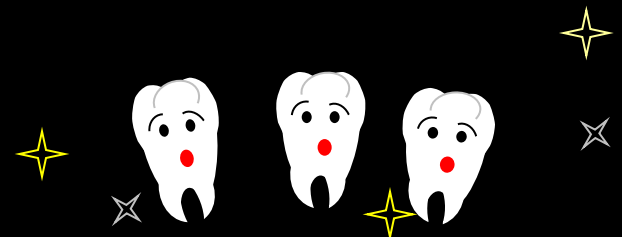
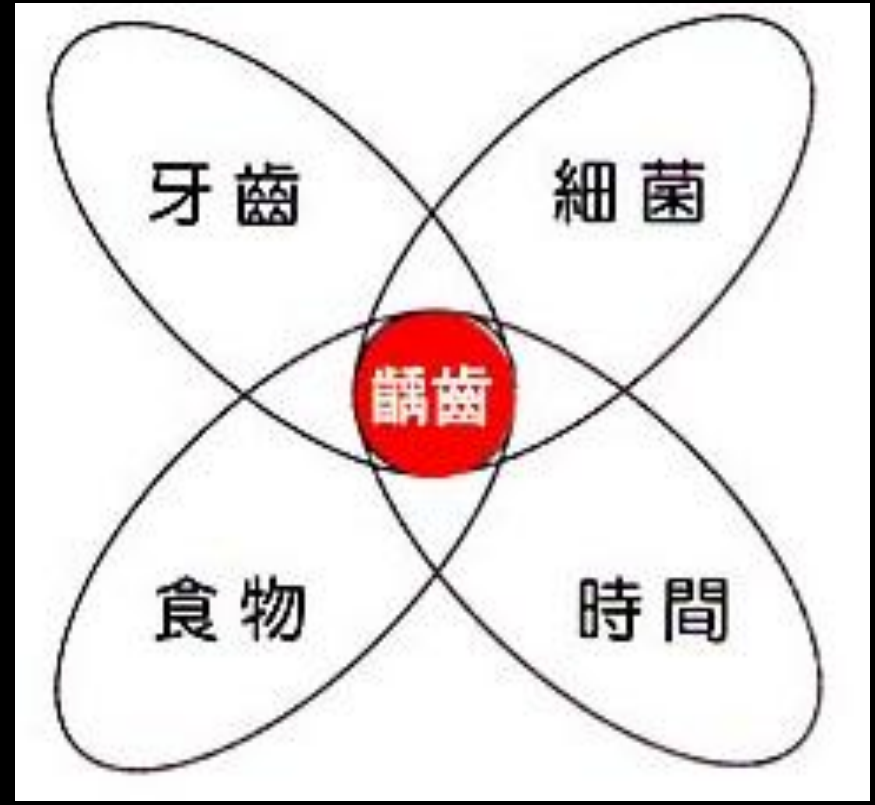
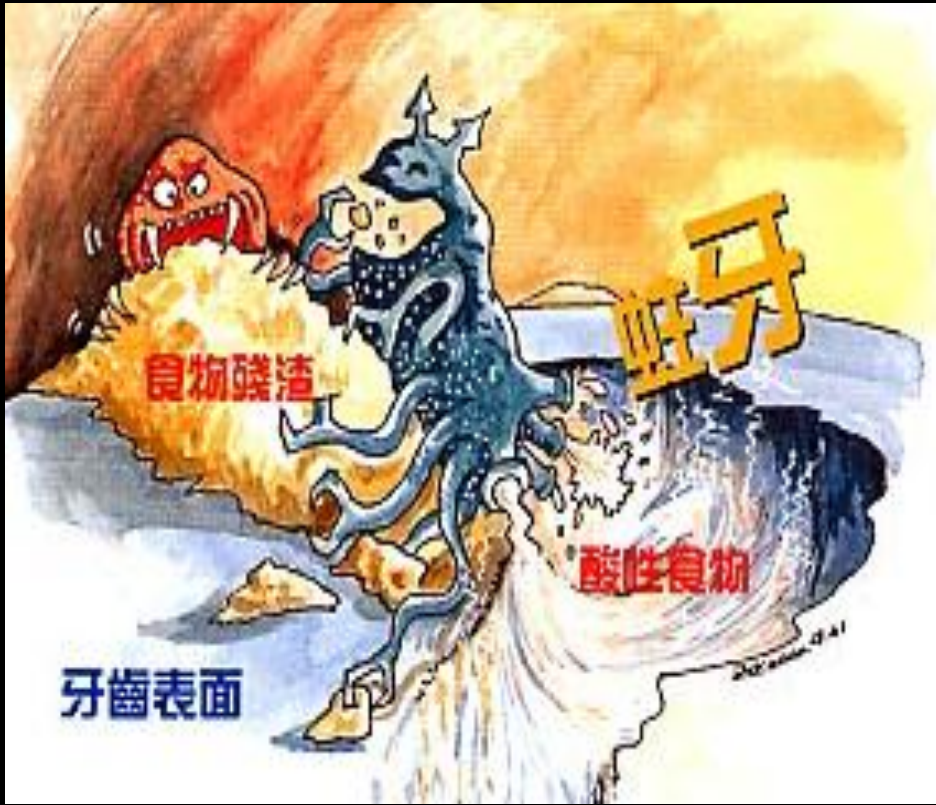
## 齲齒

**蛀牙**是人類  
最古老的疾病之一

原來祖先和我  
一樣有蛀牙



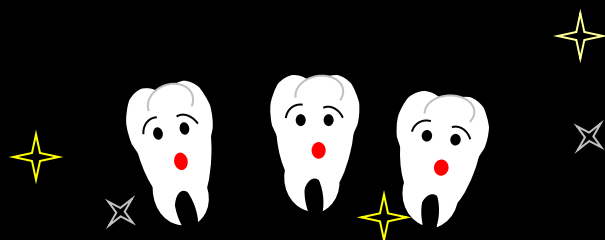
# 齲齒的形成

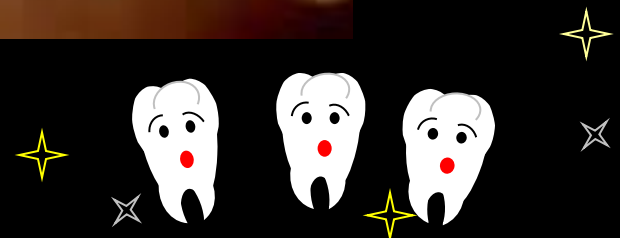
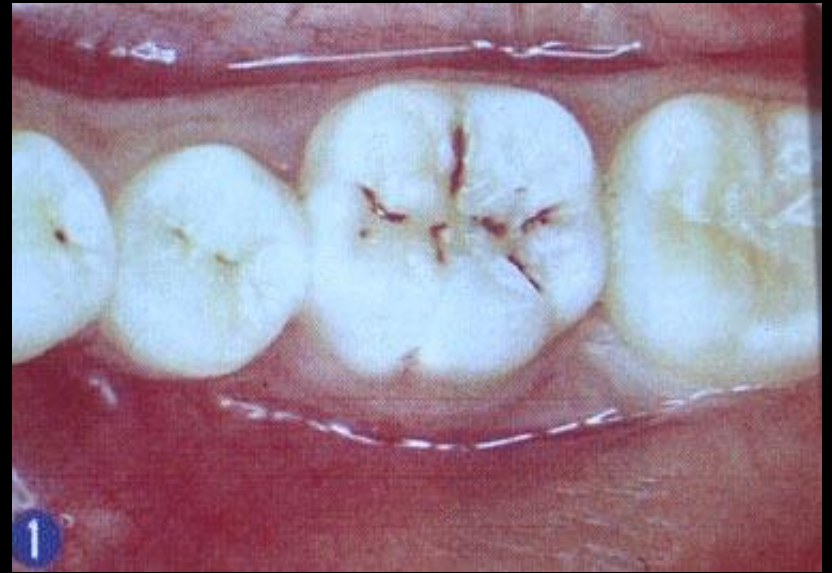




## 齲齒進行的三個階段

- 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。

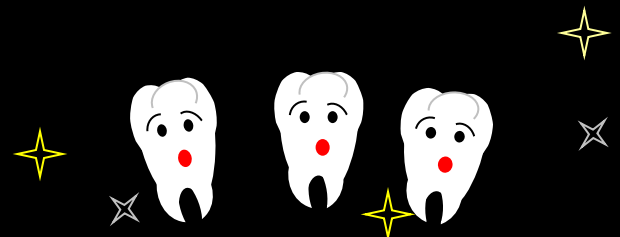






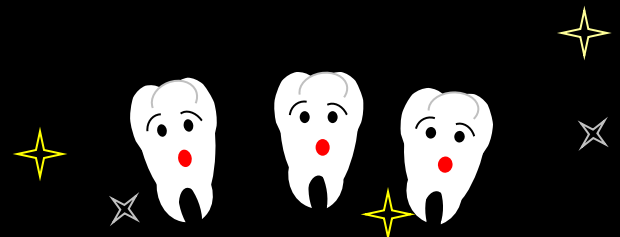
# 牙周病

- 是世界上最普遍的疾病，也是成人牙齒脫落的主因。
- 是牙齒組織的疾病，包括牙齦、牙周韌帶、齒槽骨等發生病變。初期會造成牙齦炎，牙齦萎縮、刷牙流血，若置之不理，病變會擴展到更深的齒槽骨，造成牙齒動素中牙菌斑及牙結石的形成是主要的因素。



# 牙周病

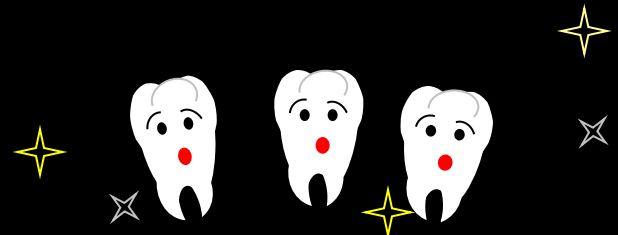
- 如果口腔衛生維護不良，口中的細菌與食物殘渣及唾液成份合成一種粘液--牙菌斑，緊附在牙齒表面，如不加以清除，久之會鈣化成牙結石，加上細菌排出的毒素，會刺激牙齦，造成牙齦發炎、化膿，繼而引起齒槽骨破壞。





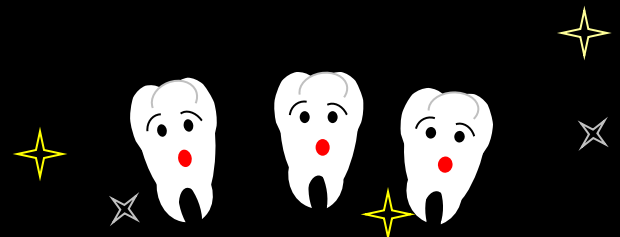
# 牙周病的警訊

- 刷牙時牙齦會流血
- 牙齦紅腫或觸痛
- 牙齦萎縮
- 觸壓牙齦時牙齒與牙齦間有膿流出
- 牙齒鬆動或逐漸分開
- 咬合時，牙齒會因牙周病而產生對咬異位
- 部分假牙會因牙周病而難以裝戴
- 持續性口臭



# 口腔保健方法

- 定期至牙醫師處接受檢查，最好每半年一次。
- 食後立刻刷牙、或漱口，最好使用牙線清潔齒縫。
- 飲食要均衡，少吃甜性食物。
- 使用含氟牙膏、牙齒塗氟或於飲水中加氟。

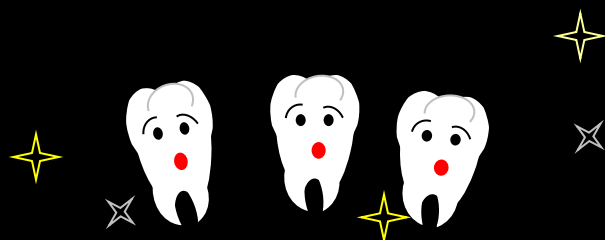


# 常見錯誤刷牙方式

- 牙齦與牙齒連接處，有 0.2 mm 的縫隙，也就是牙周病的肇因點.....
- 一般人最常用的刷牙方式即在光滑表面區不斷來回做大範圍長距離刷洗。

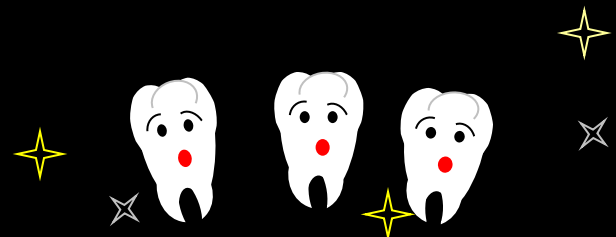
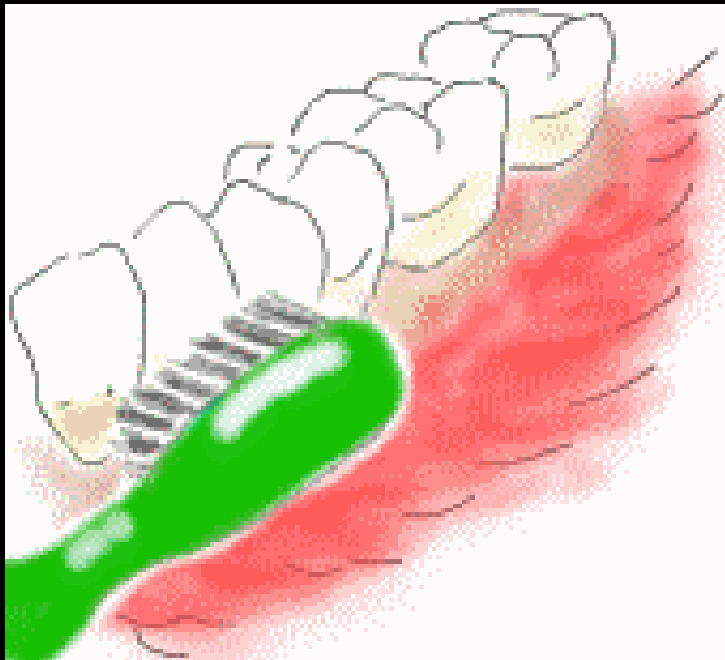


此種刷牙方式往往漏掉預防牙周病最重要的齒頸牙肉區，使牙菌斑繼續殘留而持續破壞牙周組織。



# 常見錯誤刷牙方式

- 有些人刷牙肉旁邊的齒頸牙肉區，可是卻仍然做**長距離快速且用力的刷洗**，如此容易造成牙肉萎縮或齒頸部磨耗而在牙根表面留下刻痕。



# 正確的刷牙---貝氏刷牙

1. 正確握法，拇指前伸，比“讚”的手勢。

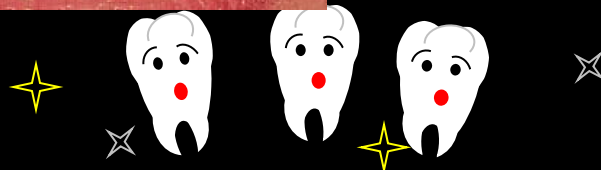


上顎..刷毛朝上

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。

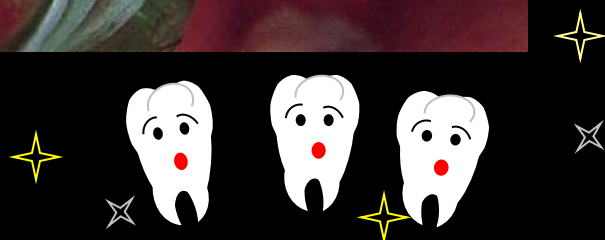
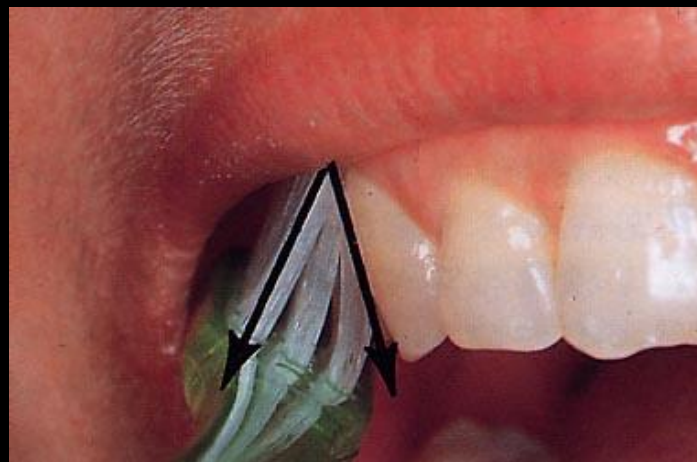


下顎..刷毛朝下



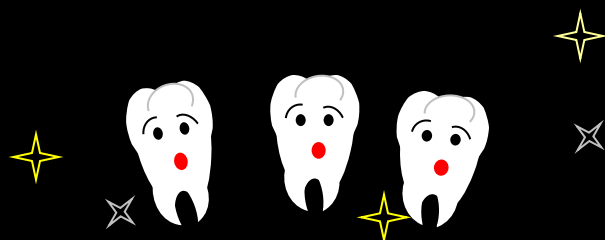
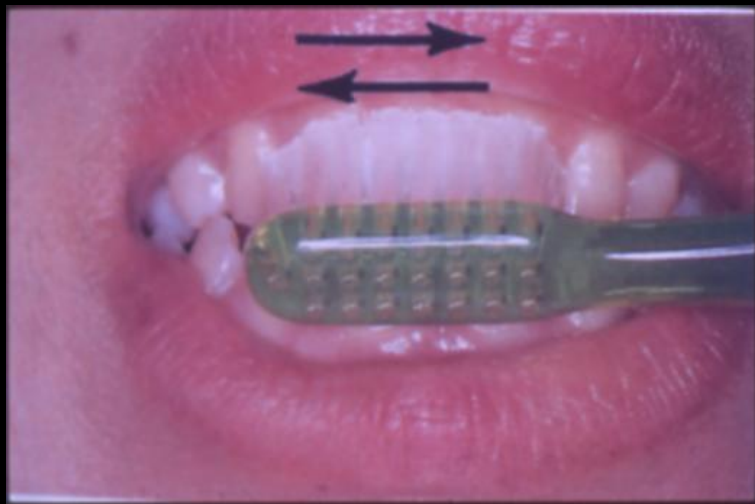
# 正確的刷牙——貝氏刷牙

3. 刷毛與牙齒呈  $45^{\circ}$  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。



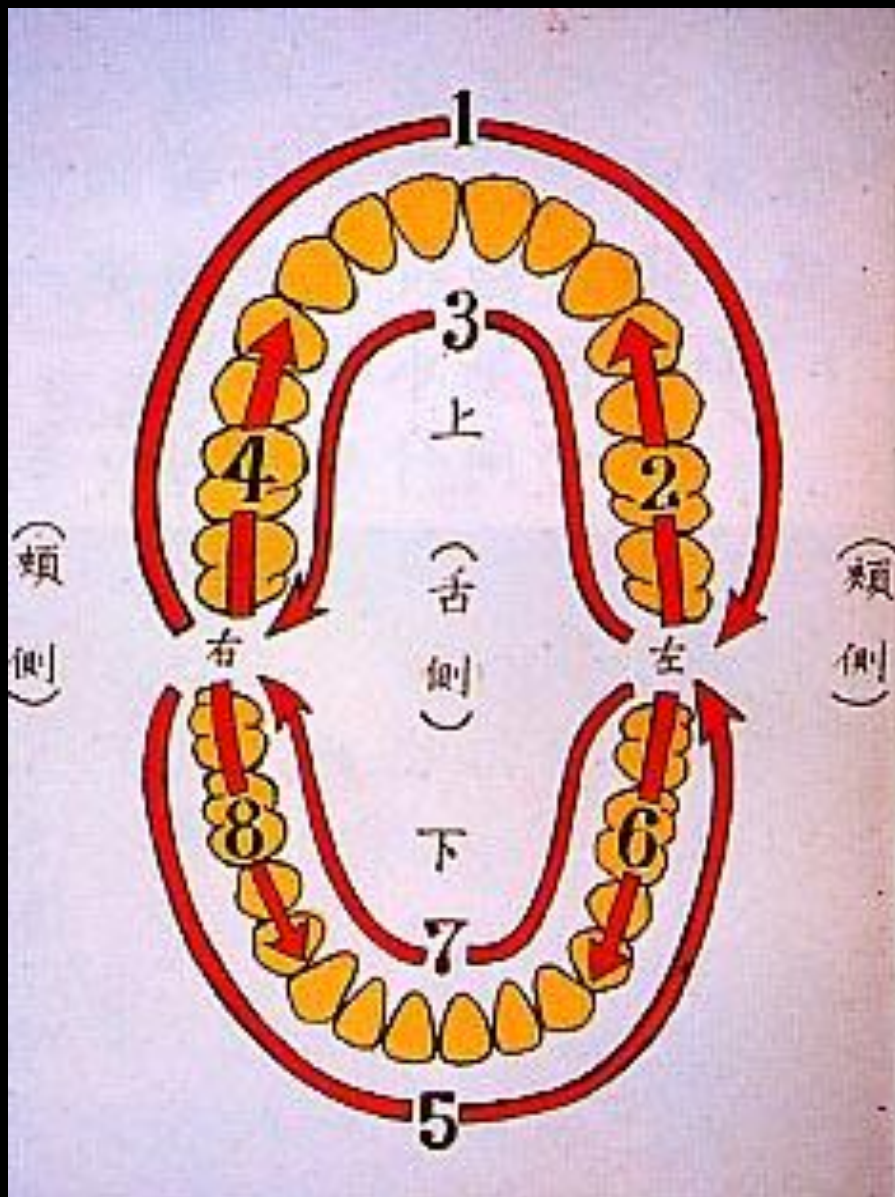
# 正確的刷牙——貝氏刷牙

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。

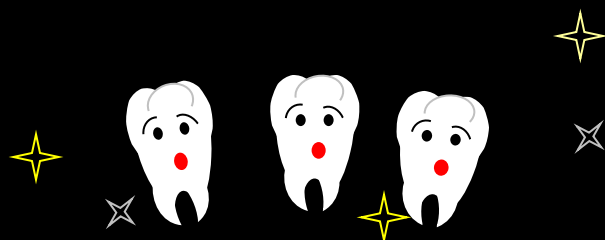


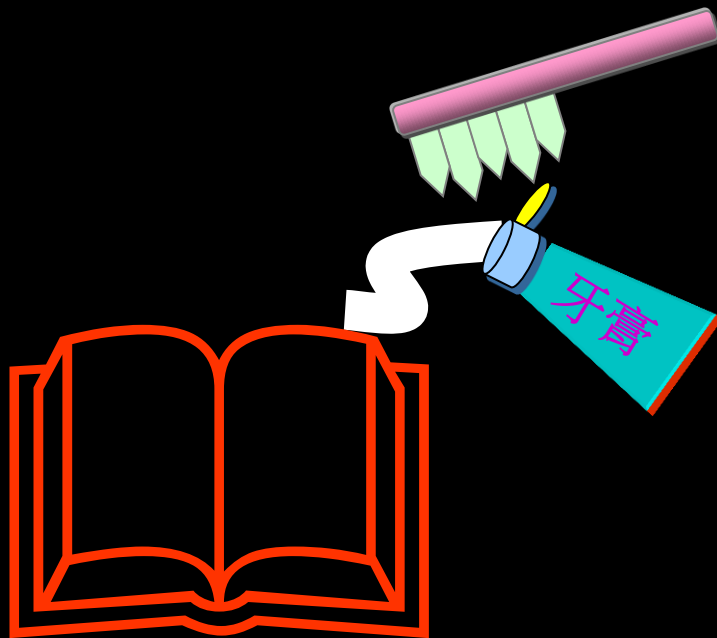


# 正確的刷牙——貝氏刷牙



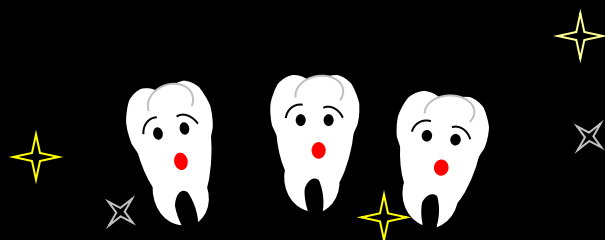
- 刷牙2~3分鐘，不是三十秒匆匆的結束。
- 最後記得，上下左右、前前後後都要刷到唷！





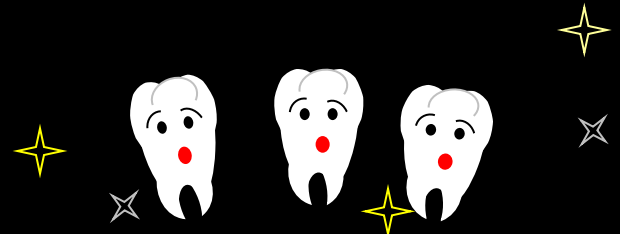
# Q：一天刷牙幾次才對？那一次最重要？

- 刷牙的目的是為了清除進食後遺留在口腔的食物殘餘，因此最理想的方式當然是吃完東西就該清潔口腔！
- 但人類在非睡眠期間會不斷分泌唾液(口水)，它可幫助抑制細菌的生長並沖刷降低食物的附著，加上不睡眠時我們會說話及喝水，都會幫助降低口腔內細菌的濃度，可避免口腔疾病的發生！晚上睡覺時，唾液的分泌變少，因此口腔中細菌濃度會升高，造成口腔疾病的威脅相對提高，所以睡覺前的口腔清潔就變得重要！



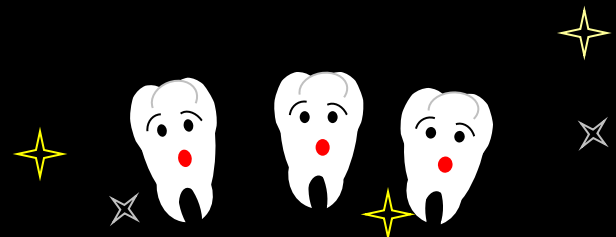
# Q：我每天都刷牙. 為什麼還會蛀牙？

- 有刷牙並不等於刷乾淨，因為牙縫間是無法用牙刷清潔到的，必須用牙線才有辦法伸入。國人習慣在起床後早餐前刷牙，這是不對的！因為刷牙的目的是清除口腔中進食後殘餘的食物，所以正確應該是早餐後刷牙(三餐飯後刷牙)，而一天最重要的一次刷牙應該是睡覺前，因為我們在睡眠8小時中，口腔中唾液分泌減少，細菌濃度相對較高，易造成酸性環境，間接引起蛀牙，因此睡眠前徹底刷牙並用牙線才是避免蛀牙的好方法！



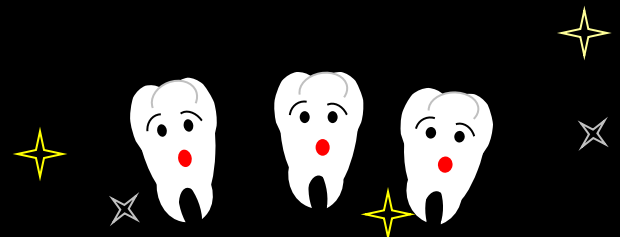
# Q：老人家常用粗鹽刷牙，說這樣可預防牙周病，這樣對嗎？

- 早期農業時代牙膏牙刷並不普及時，人們常用粗鹽刷在牙齒上用手指搓揉來做口腔清潔，現在有了牙膏牙刷方便且效果好，已可取代此種過時的方式！
- 粗鹽的作用有二：
  1. 有顆粒性，可增加摩擦力，幫助清除牙面上的污垢、對細菌有抑制作用。
  2. 但粗鹽有過度磨損牙齒表面牙釉質及刺激牙齦的隱憂，現在的牙膏配方較溫和且不具刺激性是比較好的選擇！



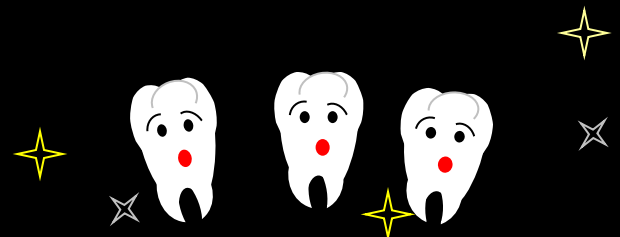
# Q：為什麼我每次熬夜就容易嘴破，常痛的我無法進食，有什麼方法避免嗎？

- 一般人應有正常的作息時間，身體機能自然平衡運作，熬夜時該休息卻不休息，會導致身體免疫機能下降，此時呈現在口腔中的症狀就是**黏膜潰瘍**(許多有關身體免疫的系統性疾病都有此症狀，如愛滋病)，身體狀況極差時甚至多發性發生，點狀或塊狀出現在咽喉、頰側黏膜、舌側或舌下，嚴重疼痛到影響進食。治療方式：補足睡眠，含消毒漱口水，至牙醫處點用口內膏或化學藥物燒灼之。

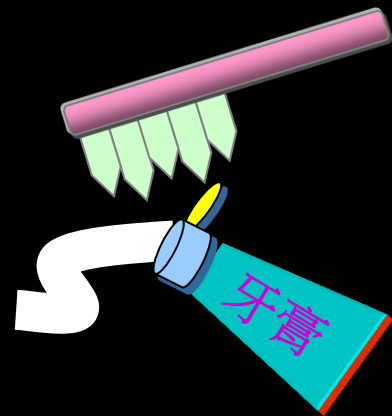
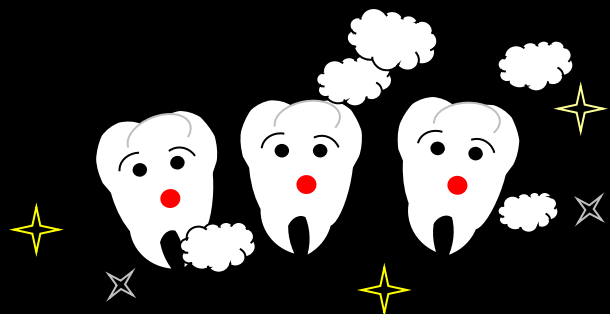


# Q：牙周病可以治好嗎？

- 牙周病所造成的牙齦萎縮及齒槽骨破壞，在現今牙醫學並無法使其恢復原狀，只能修護已破壞組織不讓它繼續惡化，建議大家養成良好口腔衛生習慣，定期找專業牙醫師檢查，早期發現早期治療！







口腔衛生多注意  
牙齒健康又美麗

