

口腔保健
兒童及青少年口腔保健



操作說明

全文PDF下載

認識齲齒

齲齒，俗稱蛀牙，是我國常見的兒童及青少年口腔健康問題。

● 容易得到幼兒早期型齲齒的原因

- 嬰幼兒含奶嘴或奶瓶入睡。
- 常喝含糖飲料，事後小孩未進行適當潔牙。



● 同時有多顆牙齒遭到齲蝕，即為「嚴重性幼兒早期型齲齒」，又稱**猛爆性齲齒**。

● 形成齲齒的原因

- 先天因素 — 齒質
- 後天因素 — 甜食、時間、齲齒細菌



● 其他由細菌引起的口腔疾病

- 口臭
- 牙周病
- 長時間未進行適當**口腔清潔**，牙菌斑和唾液中的礦物質結合後會產生牙結石，使牙周病更加**惡化**。

兒童口腔保健推廣策略



6個月~1歲

- 長出**第一顆牙**至**1歲**期間就去看牙醫。
- 長出第一顆牙以後就**減少夜間餵奶**。

1歲~2歲

- 培養幼兒**使用杯子**喝水和果汁的習慣。
- **開始戒斷奶瓶**餵奶。

2歲~2歲半

- 戒斷咬奶嘴的習慣。
- 限制含糖高的食物，避免給予碳酸飲料。

2歲半~3歲

- 照護者使用**小牙刷**，於餐後幫幼兒**清潔和刷牙**。

3歲~6歲

- 使用**含氟牙膏**。
- 每**6個月**看牙醫一次。並進行**口腔衛教**、**塗氟漆**一次。

我國推動的兒童口腔保健政策



- 國小學童含氟漱口水防齲計畫
- 全民健康保險—口腔預防保健服務
- 未滿6歲的兒童每半年可接受一次免費牙齒塗氟。
- 低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區之未滿12歲兒童，每3個月可免費牙齒塗氟一次。

定期檢查

- 在國小之前應該每半年塗氟漆一次。
- 進入國小後，可定期檢查接受牙醫師建議塗氟漆與否。
- 在6到7歲時是第一顆大白齒長成的時候，此時應接受牙醫師評估是否要進行窩溝封填。
- 健保補助國中生滿13歲後每半年進行一次洗牙服務，同時讓牙醫師進行口腔診察。
 - 窩溝封填評估
 - 塗氟漆評估



第一大臼齒長成

第二大臼齒長成

國小之前

國中

6歲 7歲

11歲 13歲

半年塗氟漆一次

半年洗牙一次



飲食的習慣與選擇

- 由於母乳能提供嬰兒最佳的營養，建議餵食母乳。
- 照護者也不可迷信牛奶萬能，要注意均衡飲食。
- 不要讓兒童太早接觸甜食。
- 牙齒長出來就有咀嚼食物的作用，照護者有時可選擇對兒童咬合發育較好的食物，如蘋果等較硬的食物。
- 補充適當含氟的食品，如雞肉、海鮮、茶、芋頭、小魚、海藻類等。
- 兒童在咀嚼時最好每口咀嚼30次以上，細嚼慢嚥。
- 兒童攝取含糖飲食的量和次數，含正餐每天不應超過4次。



* 餐後要記得提醒或協助兒童進行口腔清潔，至少要漱口，去除殘留在口腔中的食物殘渣。



兒童牙齒塗氟介紹

氟化物的使用

- 世界衛生組織公認最**經濟**、**最安全**、**最有效的**防齲齒防治方式。
- 氟化物是唯一被**認定可預防齲齒的化學藥物**。
- 國外常於**飲水、牛奶或食鹽中加氟**以降低齲齒，食鹽加氟更常被用來替代飲水加氟，臺灣可積極考慮此種方案。
- 使用**氟漆或氟膠塗佈在牙齒表面**，或使用**含氟漱口水和含氟牙膏**，都是有效的防齲作法，其中又以**氟漆的降低齲齒率最高**，氟膠居次，再來則是含氟漱口水和含氟牙膏。



兒童臼齒窩溝封填介紹

窩溝封填的必要性

- 塗氟對牙齒平滑面的效果佳，鄰接牙面與臼齒窩溝較差。
- 第一大臼齒與第二大臼齒的咬合面與舌側面、夾側面皆有窩溝裂隙，容易殘留食物碎屑，長期堆積牙菌斑容易造成齲齒。



窩溝封填的進行步驟

- 1 先以**低濃度酸液清洗牙齒表面**。
- 2 再以**清水清洗牙齒**之後將牙齒**表面吹乾**。
- 3 在牙齒**窩溝處塗上封填劑**。
- 4 最後以**光照儀器照攝**，使窩溝封填劑**凝固**。



我國推動的窩溝封填計畫

- 《**弱勢兒童臼齒窩溝封劑服務擴大補助方案**》對山地原住民族地區、身心障礙，及低收入戶的小學低年級學童，進行第一大臼齒的窩溝封填補助。

青少年口腔保健之現況

- 青少年常見的口腔疾病包含：齲齒蛀牙、牙周病、牙齒外傷、缺牙等。
- 上述口腔疾病會對咀嚼與吞嚥、智力、成長發育及心臟病、糖尿病等非傳染病造成影響，也容易導致腦內膜炎、心內膜炎、關節炎等疾病。
- **青春期的青少年普遍有牙齦炎問題**
 - 徵狀：**齒齦紅腫或出血**。
 - 刷牙時發現牙齒容易**出血**，或有**觸痛**的感覺，可能就是**牙齦炎**。
 - 未即時改善，可能會演變成**牙周病**。



可從青少年重視的層面進行口腔保健策略推廣

1 肥胖問題

攝取過多高糖分食物，不但容易造成齲齒等口腔疾病，若無配合適量運動，也容易有肥胖的問題。

2 外觀儀容

- 口腔的功能有品嚐、咀嚼、吞嚥、嗅聞、親吻等。
- 是說話及微笑的必要器官，也是產生顏面表情的重要部位。
- 口腔可保護人體免受病毒的入侵。
- 健康的口腔可讓容顏美觀並帶來自信。



由於吸菸、嚼檳榔的年齡層有逐漸下滑的現象，所以應從學生時代開始進行衛教宣導，從小培養正確的口腔保健觀念。

無檳校園

- 宣導嚼檳榔容易罹患**口腔癌、咽喉癌、食道癌**等。
- 口腔癌篩檢的訊息傳達給學生可從小灌輸**正確的口腔保健觀念**，並同時透過學生回家傳達給家長。



校園食品政策

- 校園福利社應提供有**營養、熱量適當、具飽足感的食物**，不應提供**高糖、高鹽、高熱量的零食**。



蔬果579

- 蔬果中的植化素有**抗癌效果**。
- 兒童每日應攝取**3份蔬菜、2份水果**。
- 女性每日應攝取**4份蔬菜、3份水果**。
- 男性每日應攝取**5份蔬菜、4份水果**。



牙齒脫落的處理步驟

- 1 應馬上撿起脫落的牙齒。
- 2 用乾淨清潔的水輕輕除去牙根的表面污物。
- 3 千萬不要洗刷它，避免去除牙周組織。
- 4 把牙齒放入生理食鹽水、鮮奶或自己的口水內保存並立刻就醫。
- 5 牙齒受傷後到就醫時間拖得越久，癒後情況就越差。

預防蛀牙的措施

- 適當使用氟化物。
- 保持良好飲食習慣，少吃甜食。
- 對6歲以下的孩童，應避免餵食容易造成齲齒的食物，並由家長協助進行潔牙工作。
- 對6歲以上的小孩或青少年，避免讓他們在三餐之外的時間吃甜食，並需維持良好的潔牙習慣。
- 可請牙醫師幫6歲以上的小孩或青少年進行窩溝封填，並每三個月到半年定期進行檢查。



二要二不，從齒健康

- **一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。**
 - 寶寶冒出第一顆乳牙之後，家長就可以用軟毛小頭的兒童牙刷幫寶寶刷牙。
 - 對不會漱口的幼兒，家長可用濕紗布協助擦拭殘餘的牙膏。
- **二要：要有氟，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。**
 - 寶寶長出第一顆乳牙，就可以開始看牙醫跟塗氟了。
 - 牙齒塗氟可以降低乳齒齲齒率33%，恆牙齲齒率46%。
- **一不：少甜食，多漱口，絕對不含著奶瓶睡覺。**
 - 進食後沒有馬上刷牙，會讓糖分附著於牙齒上，使細菌大量繁殖並產生酸性物質，造成牙齒表面脫鈣。
- **二不：不要以口餵食。**
 - 家長不可咀嚼食物之後再餵給寶寶，以免將蛀牙菌一併傳染給寶寶。



