

明眸皓齒

● 漫談口腔保健

講師：莎菲依·諾佈 護理師

時間：104年9月14日

地點：圖書館

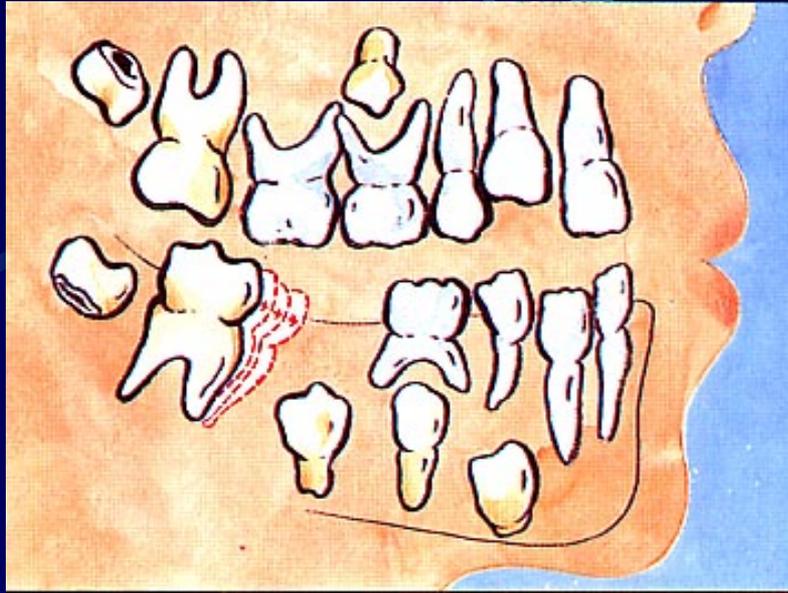
乳牙的重要性

咀嚼 • 發音 • 美觀 •

維持正常換牙

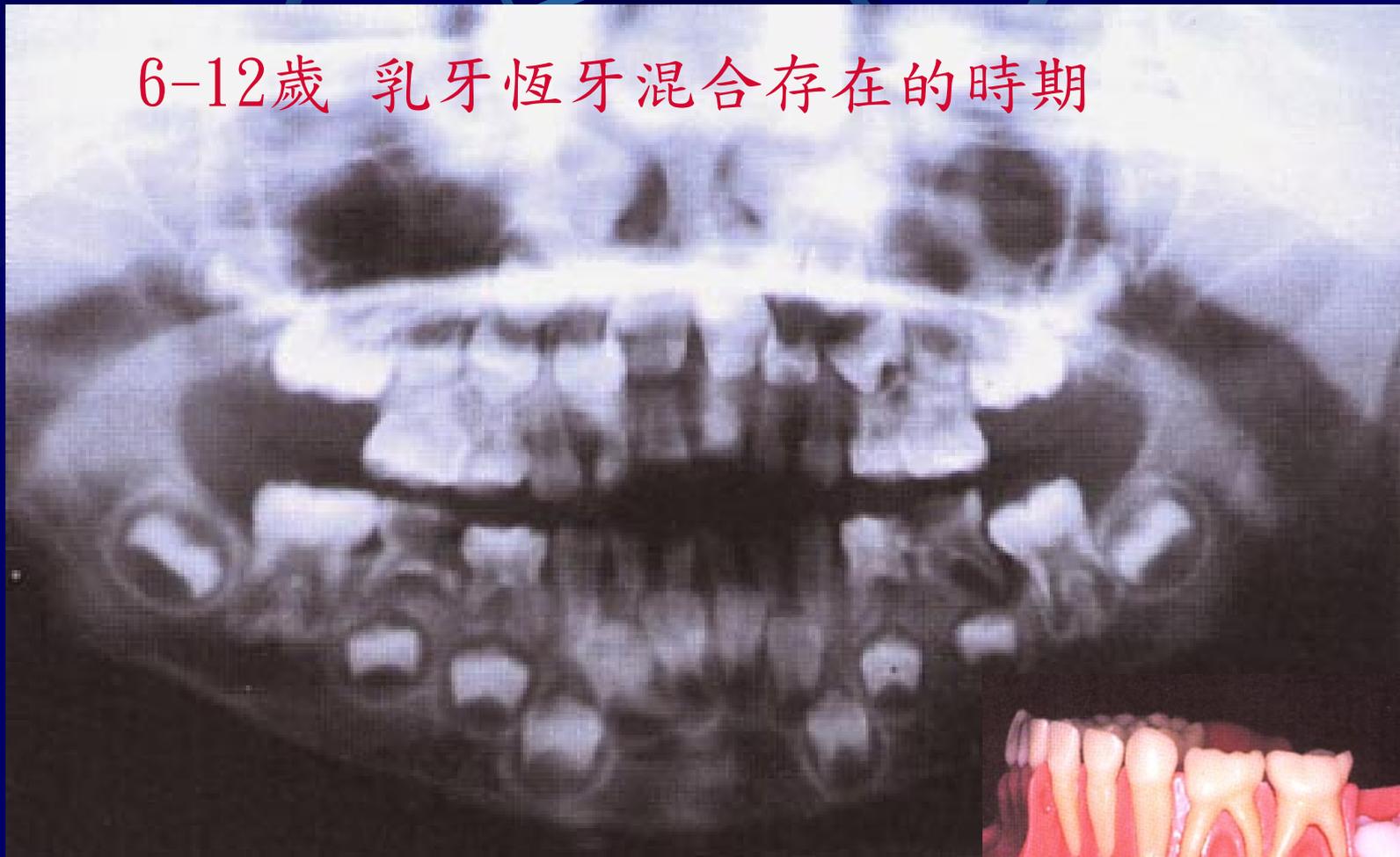


乳牙早期脫落



什麼是混合齒列？

6-12歲 乳牙恆牙混合存在的時期



牙齒的無形殺手

齲齒

蛀牙是人類
最古老的疾病之一



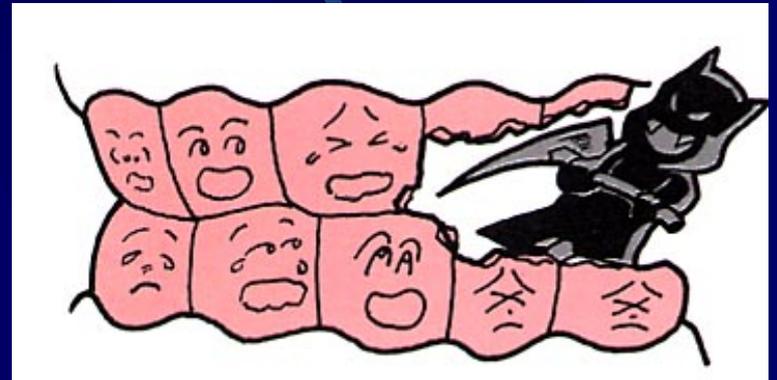
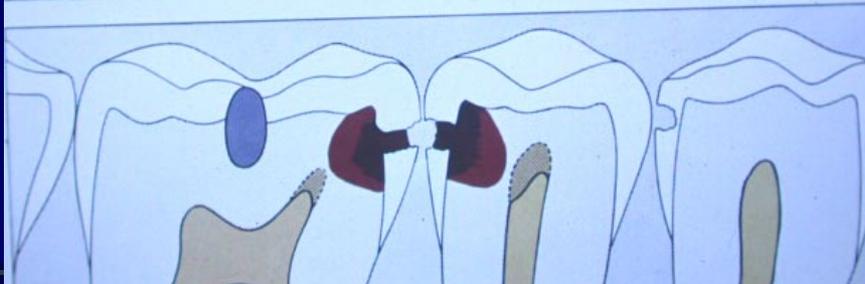
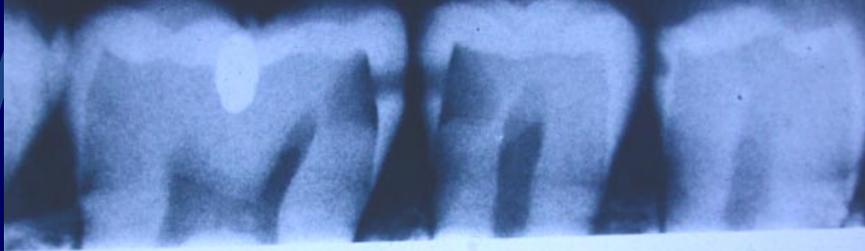
漫談齲齒(蛀牙)

- 齲齒的種類
- 齲齒的形成
- 齲齒的預防
- 齲齒的治療

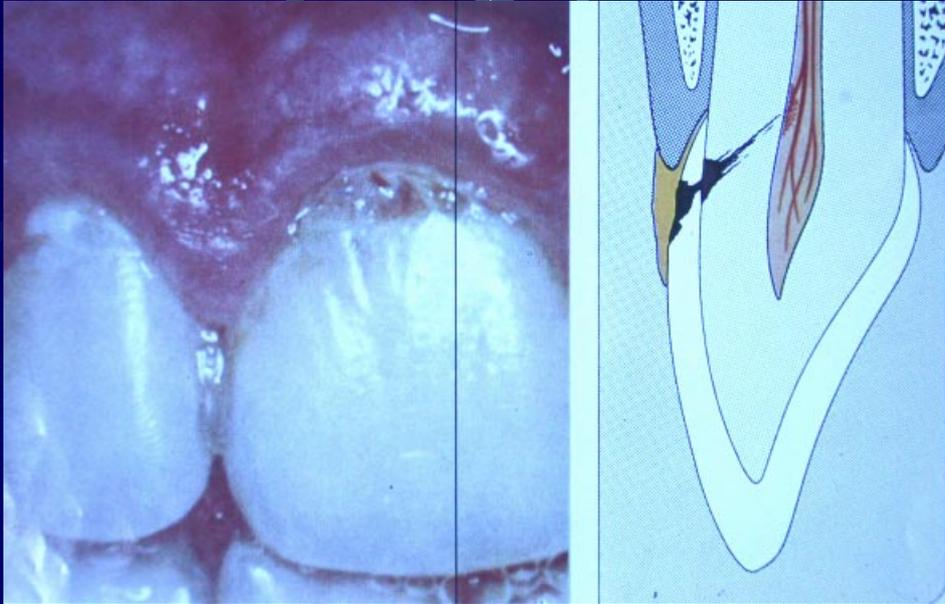
齲齒的種類

- 平滑面齲齒（鄰接面、牙齒與牙齦交界的牙面）
- 小窩裂溝齲齒
 - 奶瓶性齲齒
 - 瀰漫性齲齒
 - 放射線照射後齲齒

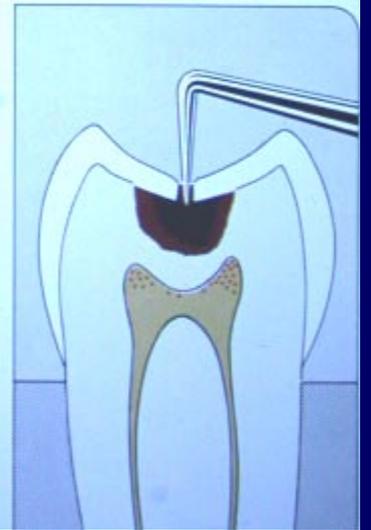
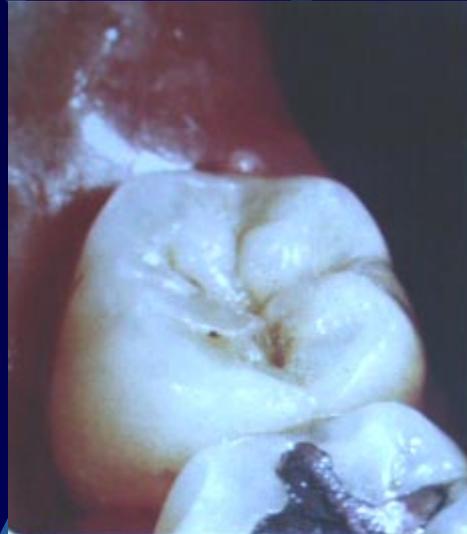
- 鄰接面齧齒(牙縫)



- 與牙齦交界牙面的蛀牙



- 小窩裂溝齲齒



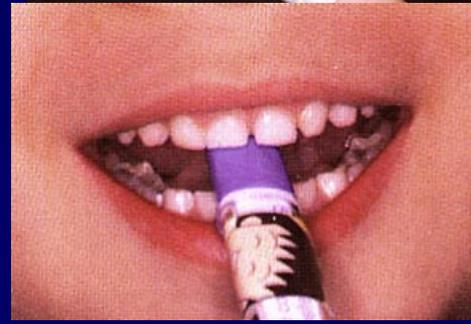
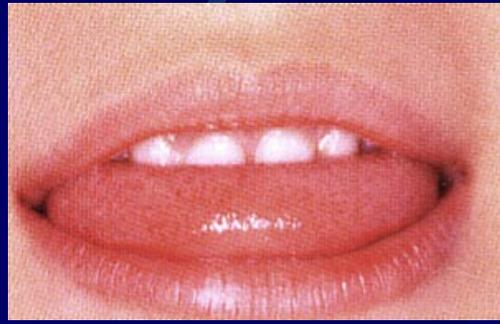
- 奶瓶性齲齒



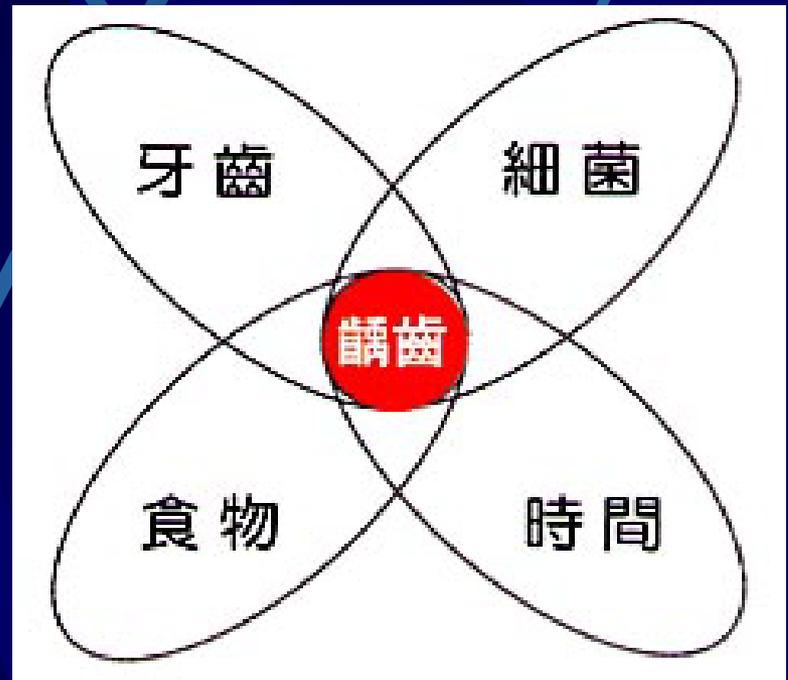
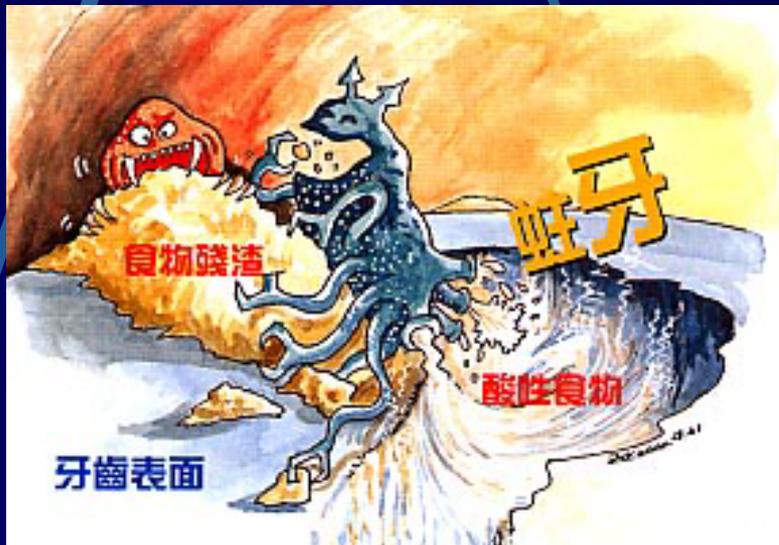
- 奶瓶性齲齒



幼兒不良習慣造成牙齒的開咬

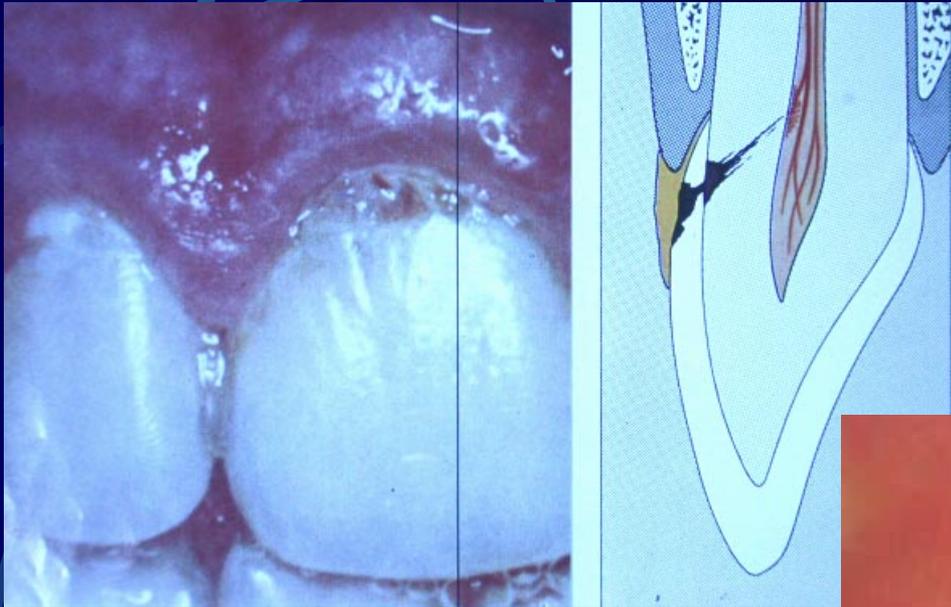


齲齒的形成 (成酸理論)



牙齒·食物·細菌·時間 的相關性

• 齲齒的形成



牙菌斑長時間停留在牙面

→ 蛀牙



齲齒的預防

- 增加牙齒的抵抗力

使用氟化物. 咬合面溝隙封填劑

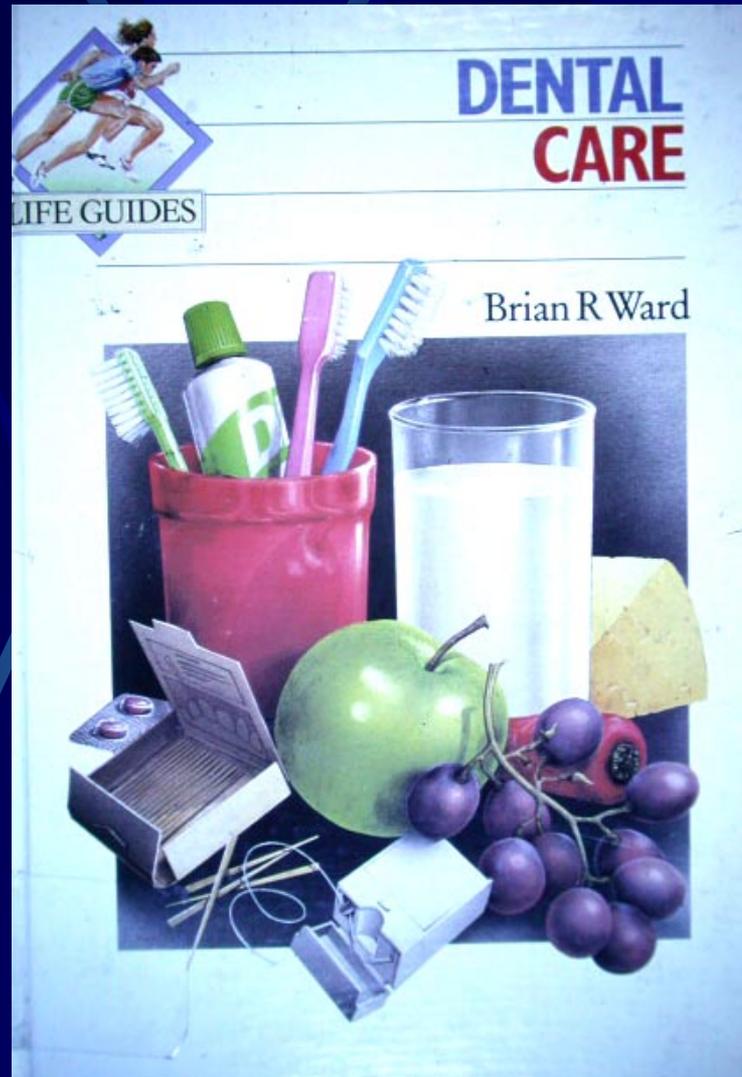
- 降低微生物的數目

使用牙刷. 牙線潔牙 去除牙菌斑

- 變更食物及改變飲食習慣

均衡飲食 少吃甜食

- 均衡飲食
少吃甜食



按時定期檢查

- 6-12歲 **學齡兒童**
- 每3-6月檢查一次
- 檢查重點：
 - 齲齒
 - 顏面之發育
 - 換牙
 - 咬合不良
 - 不良口腔習慣
 - 牙齦狀況



● 如何清潔口腔

刷牙刷牙得對

牙齒健康又美



牙菌斑的認識

牙菌斑

主要成份：

- 細菌
- 口內脫落細胞
- 一些有機物



牙菌斑是透明的不易看見



菌斑顯示劑讓它現出原形



牙菌斑顯示劑

讓蛀牙與牙周病元兇
露出原形的利器



牙菌斑最多的地方

- 牙齒鄰接面
- 牙齒與牙齦交接的地方



菌斑顯示劑讓它現出原形

牙菌斑的檢查



潔牙(清除牙菌斑)的基本工具



立鏡



菌斑
顯示劑



牙線



牙刷

牙齒容易齧蛀的部位



鄰接面(牙縫)

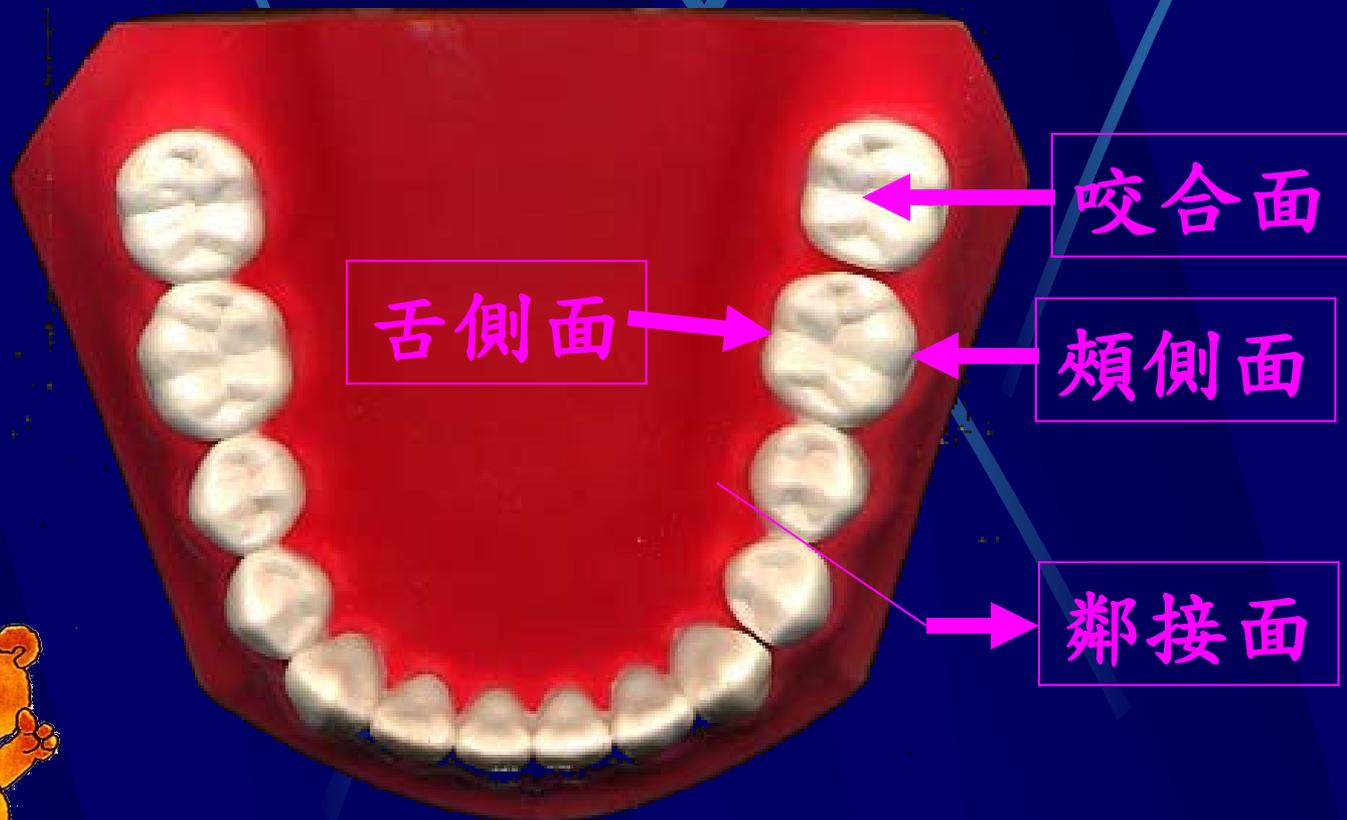


與牙齦交界處的牙面



咬合面的小窩, 裂溝

認識潔牙技巧的相關名稱





刷牙篇

貝氏刷牙法



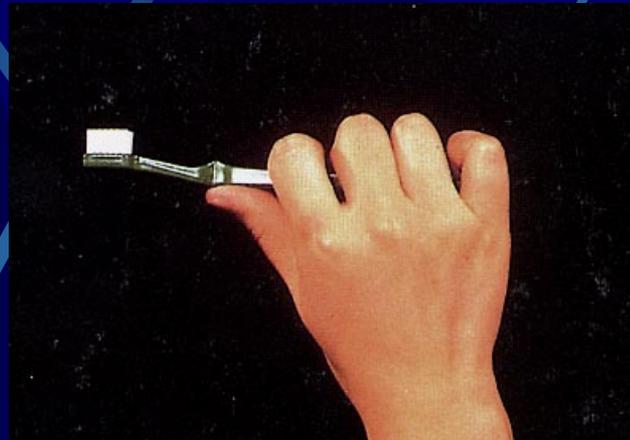
刷牙 有許多種方法

貝氏刷牙法... 簡單易學 效率高適合大部分人使用

牙刷的定位

握法 拇指前伸，比 **讚** 的手勢
刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方

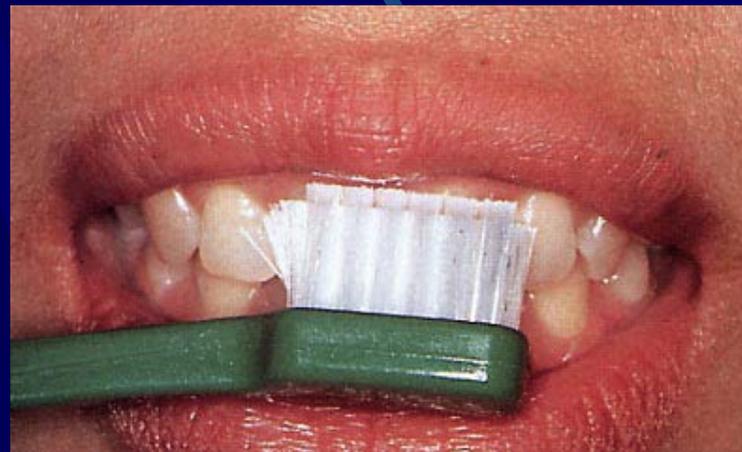
口訣 刷上顎牙齒時刷毛朝上
刷下顎牙齒時刷毛朝下



正確握法.. 拇指前伸



下顎..刷毛朝下



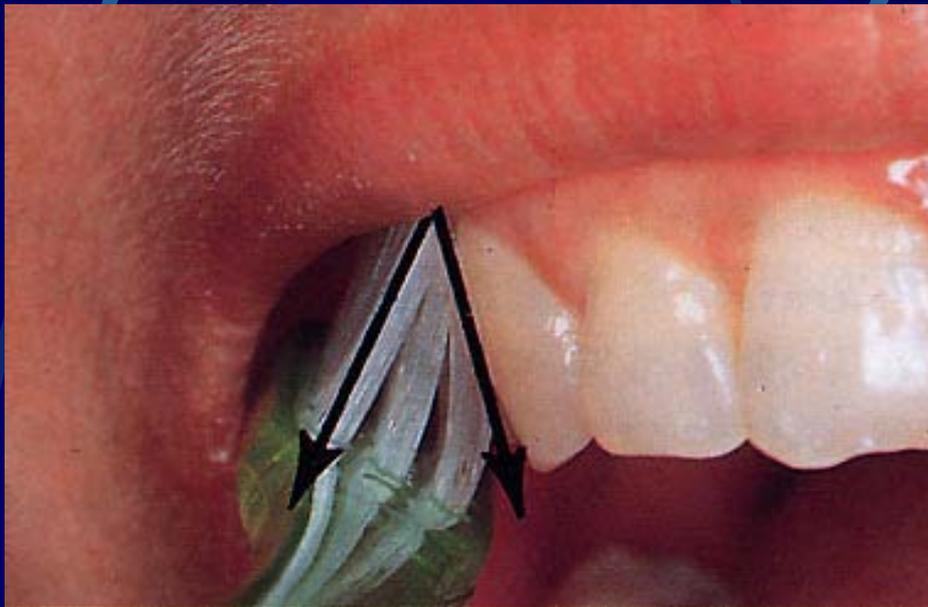
上顎..刷毛朝上

牙刷的定位

刷毛與牙齒呈45-60度角

刷毛向牙齒輕壓，使刷毛側邊與牙齒接觸

但刷毛不可被牙齒分岔

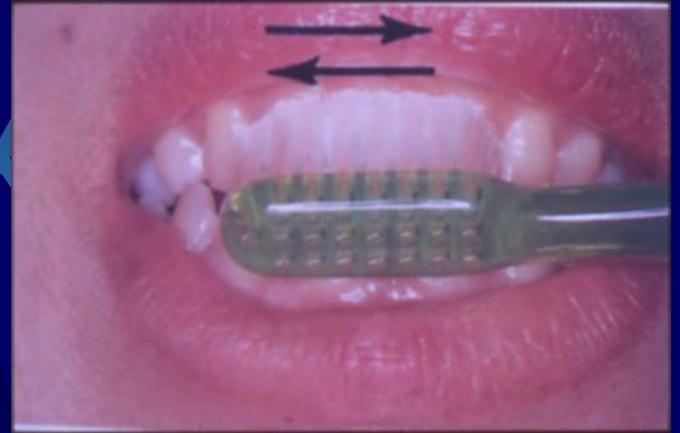


刷毛與牙齒呈45-60度角
輕壓刷毛使與牙齒大範圍接觸
刷毛要有一點涵蓋牙齦

開始做短距離水平運動

牙刷定位後

開始做短距離的水平運動
兩顆。兩顆牙前後來回約刷十次



咬合面...
兩顆兩顆牙 來回地刷

上顎後牙舌側

5

上顎後牙的舌側是較不易刷的地方

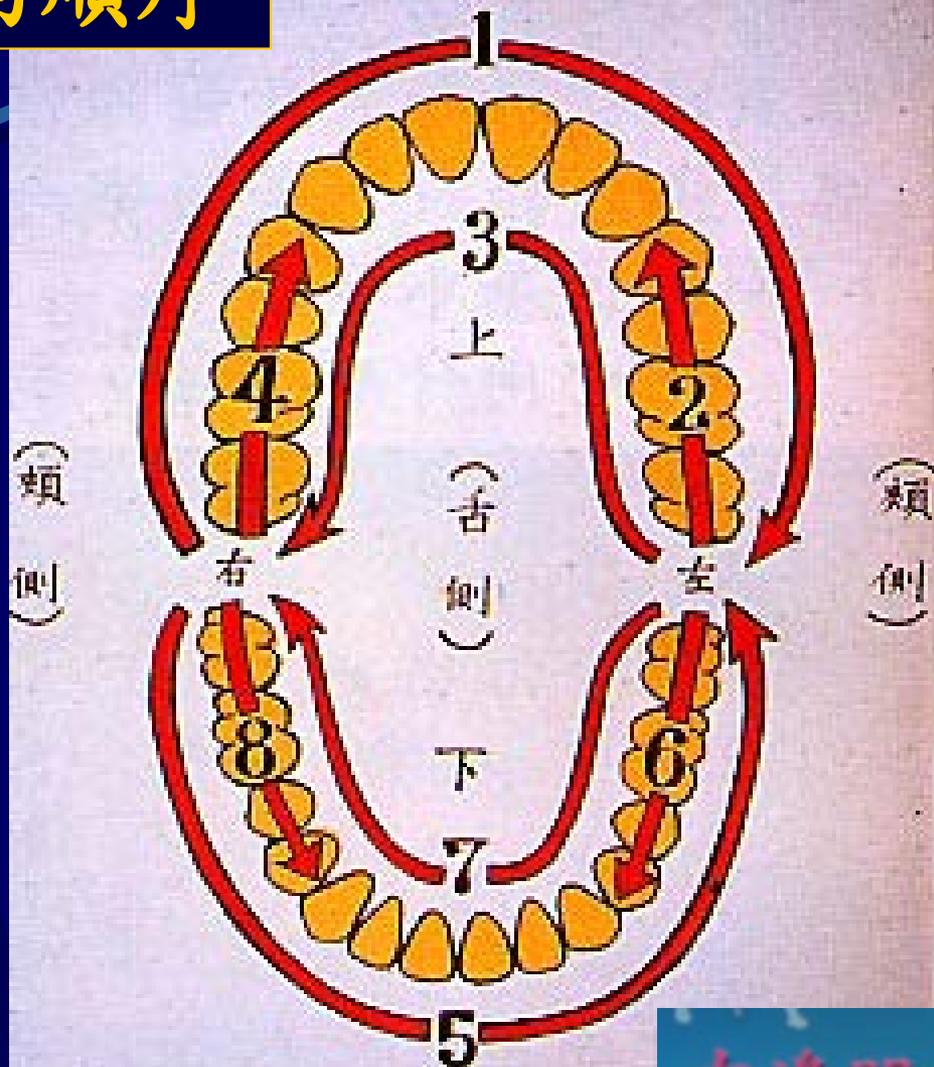
刷毛對準牙齒與牙齦交接處
刷柄要貼近大門牙

刷右邊舌側時，刷柄自然會朝向左邊
此時用左手刷較順手

口訣 | 刷頰側用同側手
刷舌側用對側手



刷牙的順序



右邊開始，右邊結束

刷牙的最好時機

進食後刷牙原則



午飯後也刷牙吧！



餐後 及 睡前



正確地刷牙



使用牙線



定期檢查牙齒

潔牙保健一起來

你我都是好小孩



口腔衛生多注意
牙齒健康又美麗



謝謝光臨及聆聽