

(一) 前言

俗語說：「病從口入」一口健康的牙齒不僅會讓人覺得賞心悅目，而在享用美食時，更能細細品味，牙齒如果照顧得宜，它將會是自己最受用的寶貝，也是最好的健康守門員。

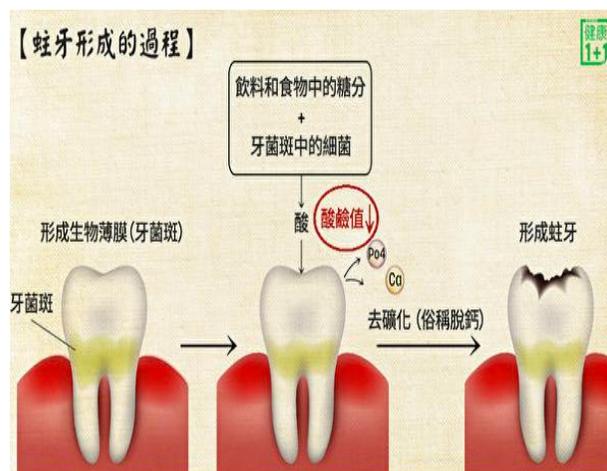


取自 <https://is.gd/kQ5RPo>

(二) 何謂是齲齒

齲齒俗稱蛀牙一般有兩大因素：

1. 營養攝取不均，特別是缺乏維生素 C、維生素 D 及鈣、磷等礦物質，而食用過多的糖類也易患齲齒。
2. 牙齒發育不良、排列不整齊、口腔衛生不好都易導致齲齒的原因。



取自 <https://is.gd/DUNJL6>

(三) 刷牙的作用是什麼？

刷牙是保持口腔清潔的主要方法，它能消除口腔內汙物、食物碎片和牙菌斑，而且有按摩牙齦作用，而減少口腔環境中致病因素，增強組織的抗病能力，刷牙對於預防各種口腔疾病，特別是對於預防和治療牙周病和齲齒等，具有重要的作用。

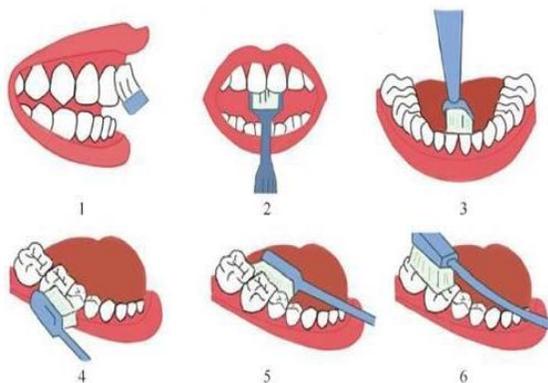


取自 <https://is.gd/sXeSm4>

(四) 牙齒衛生保健

1. 養成良好的刷牙習慣：使用含氟牙膏早晚各刷一次（睡前那次最重要），要漱口，多喝水。
2. 定期口腔檢查：每半年接受牙醫師塗氟並作口腔檢查。
3. 少吃甜食及含糖飲料。
4. 均衡飲食：攝取芭樂、柳丁、牛奶製品。
5. 牙刷的選擇：
 - (1) 選擇『軟毛小牙刷』。
 - (2) 刷毛分叉就應更換，最好每月更換1次，不要超過3個月才更換。

(五) 正確刷牙方法



取自 <https://is.gd/ZZ9b5h>

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料：

衛生福利部心理及口腔健康司（2017，1月25日）· 護齒照護家長篇· 取自 <https://is.gd/DyZHyf>。

教育部國民及學前教育署校園口腔保健資訊網（無日期）· 青少年口腔健康促進· 取自 <https://is.gd/slKn47>。

口腔健康 從齒開始



取自 <https://is.gd/sXeSm4>

高雄榮民總醫院屏東分院
護理部關心您
電話：08-7704115 轉 745