



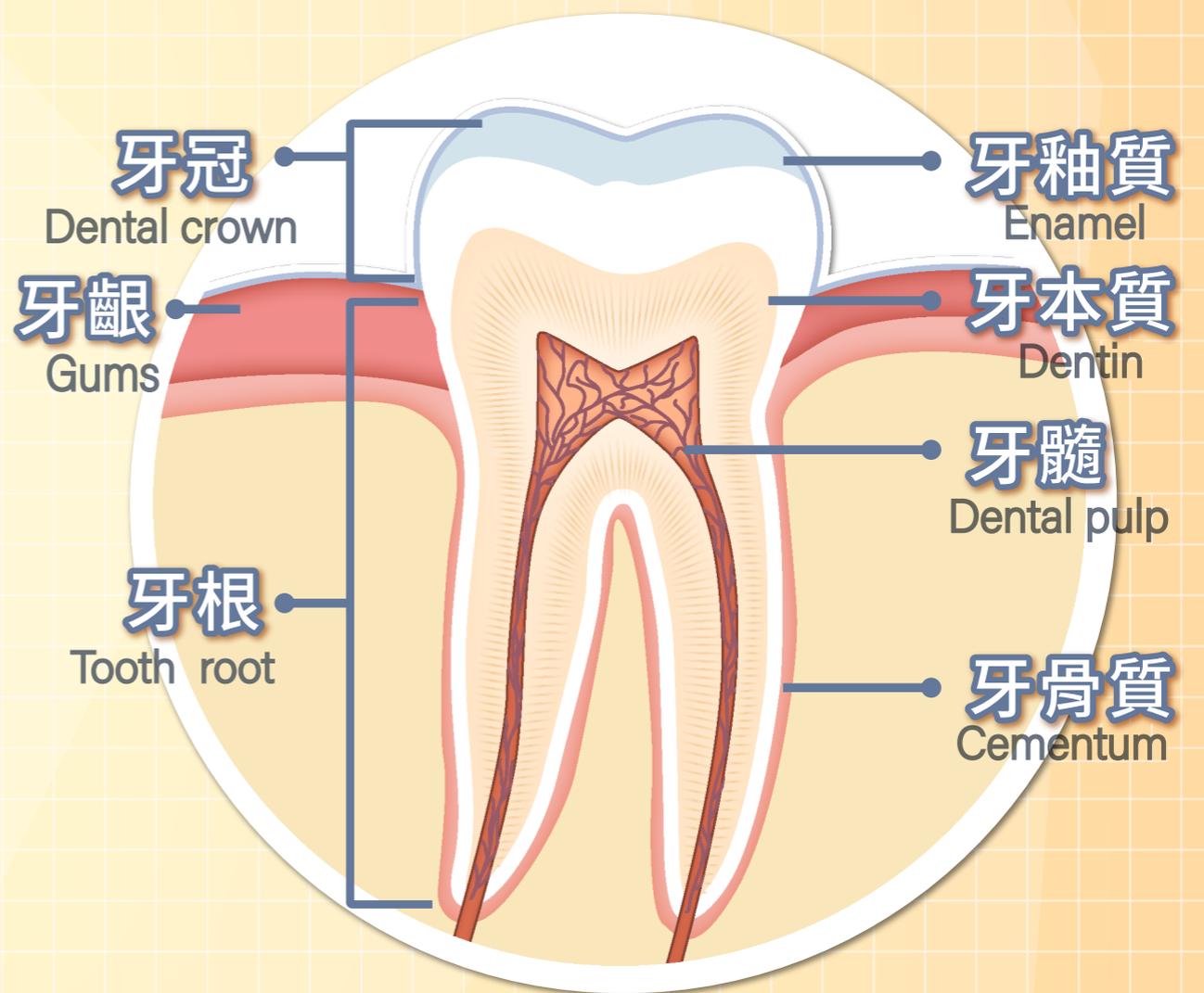
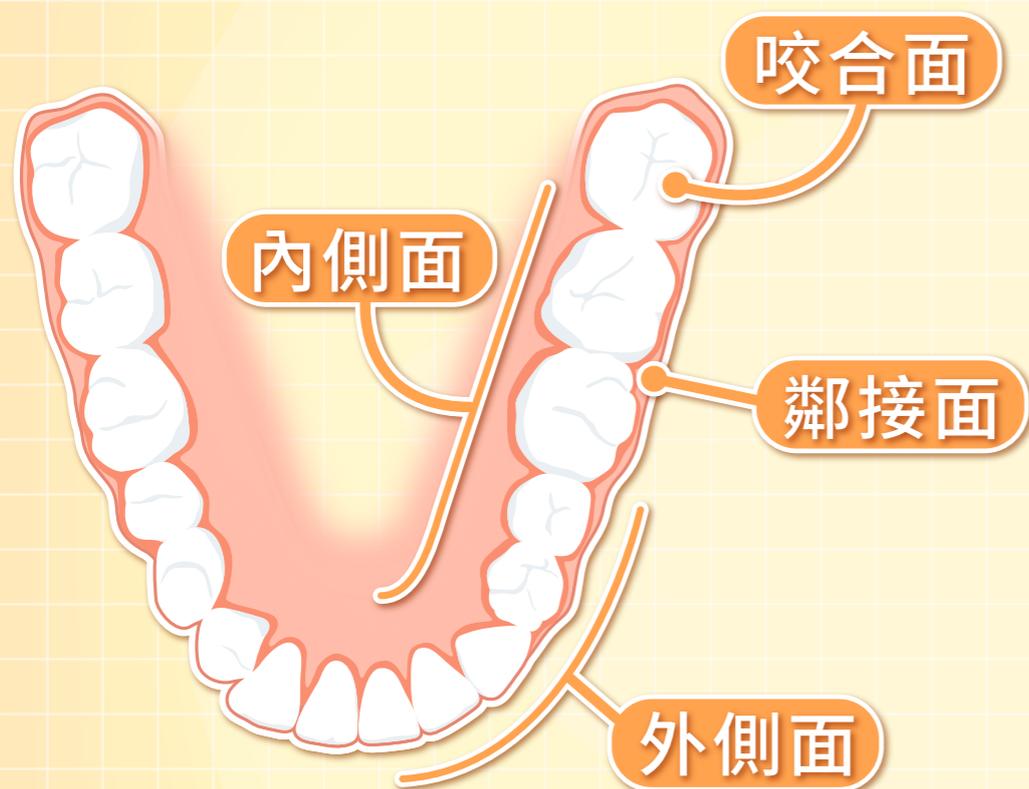
蛀牙不理它 

可以嗎?? 

圖文懶人包



牙齒構造



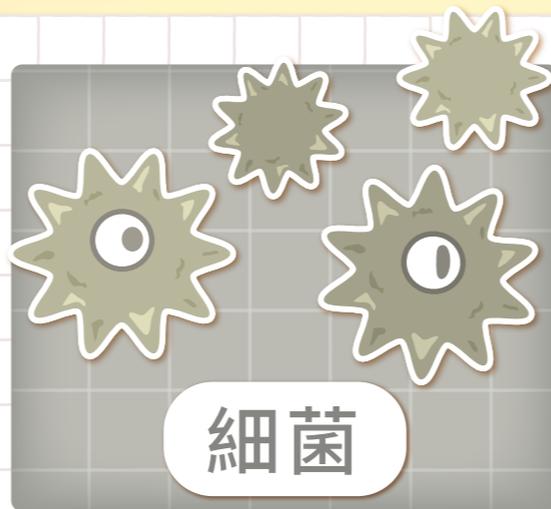
每一面都需要清乾淨!

牙釉質破損無法自行修復，出現蛀牙(齲齒)便不能再生
務必做好日常清潔及定期口腔檢查

為什麼會蛀牙？



+



=



+



足夠的
時間

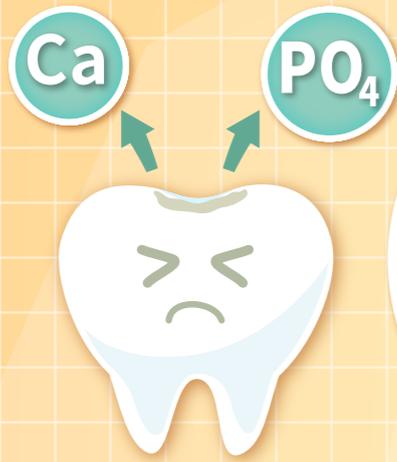
=



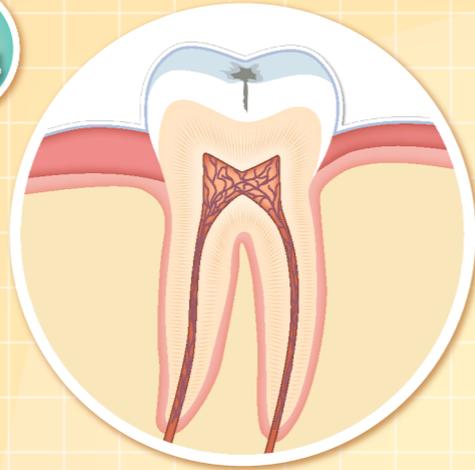
吃東西時，口腔細菌會分解其中的糖分產生酸性物質
酸性物質會侵襲牙齒表面，造成蛀牙

放任蛀牙不治療，最後可能會造成**殘留齒根或缺牙**哦！

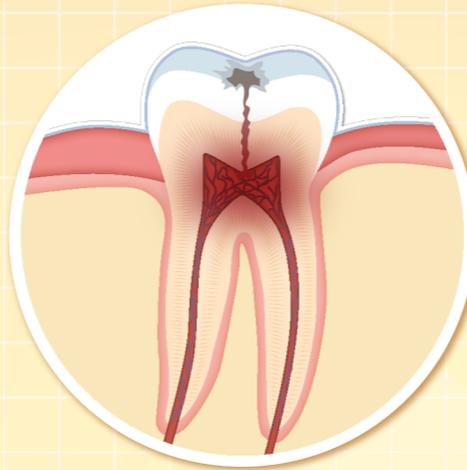
蛀牙的進程與處置



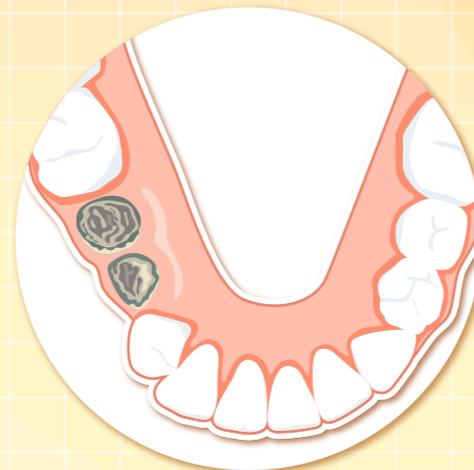
去礦化
俗稱脫鈣現象
鈣和磷酸鹽跑出來



形成窩洞



**牙神經
感染發炎、壞死**

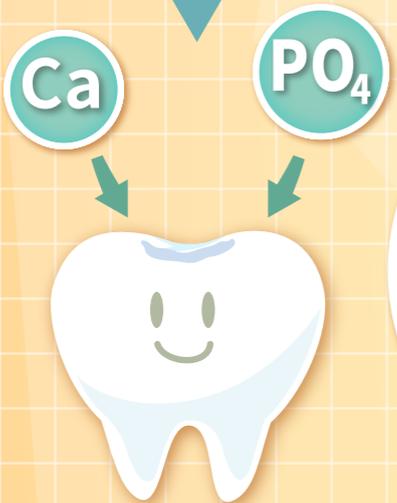


殘留齒根

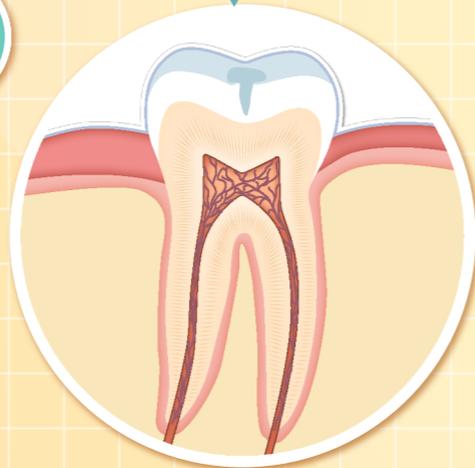


**蜂窩性
組織炎、腫痛**

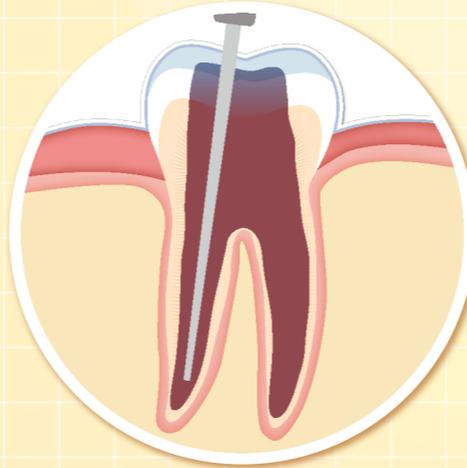
處置方式



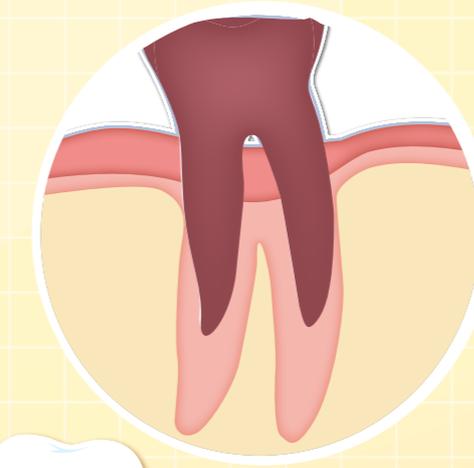
再礦化
氟化物可以加速
牙齒的再礦化作用



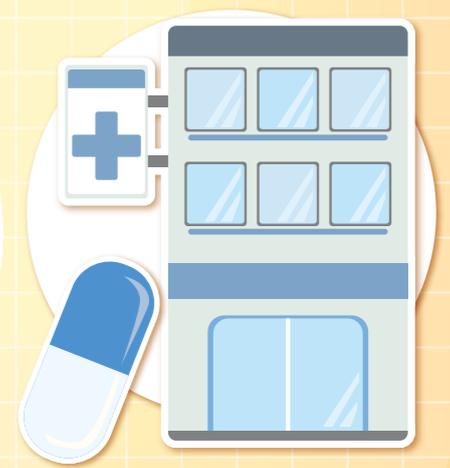
填補窩洞



**根管治療
(俗稱抽神經)**



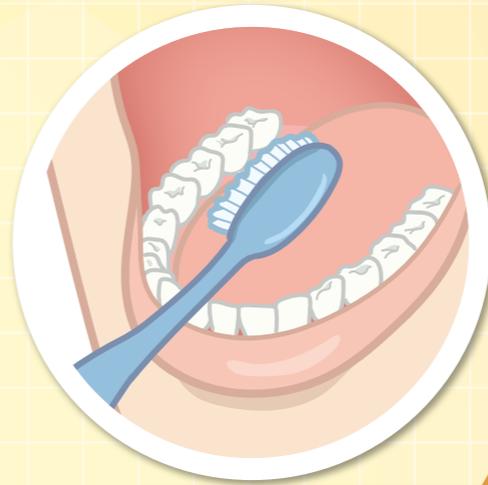
**拔牙、
假牙、植牙**



**藥物治療、
住院**

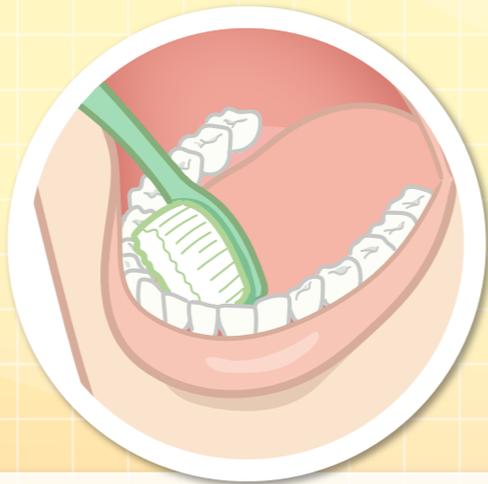
正確刷牙 這樣做

刷牙勿急躁，應確實清潔留意刷毛位置與角度，可看鏡子確認無死角，建立習慣依序清潔！
就能避免牙面磨損、牙齦退縮等問題



刷毛朝牙齦方向與牙齒呈**45度**
並涵蓋一點牙齦

一次刷2顆牙
來回震動10次

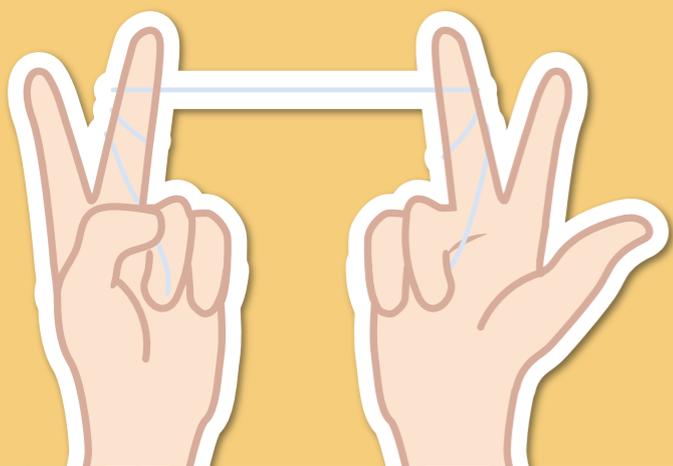


若刷頭太大刷前牙內側時
將刷頭擺直一顆一顆刷

刷毛分岔要更換、定期汰換舊牙刷

正確 使用牙線

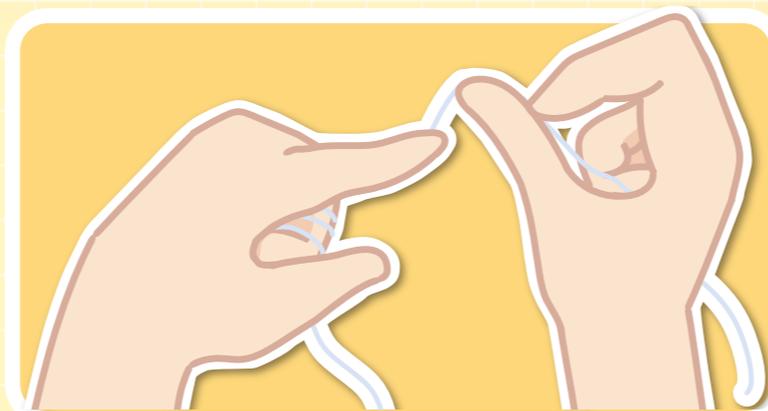
應先做纏繞牙線準備動作



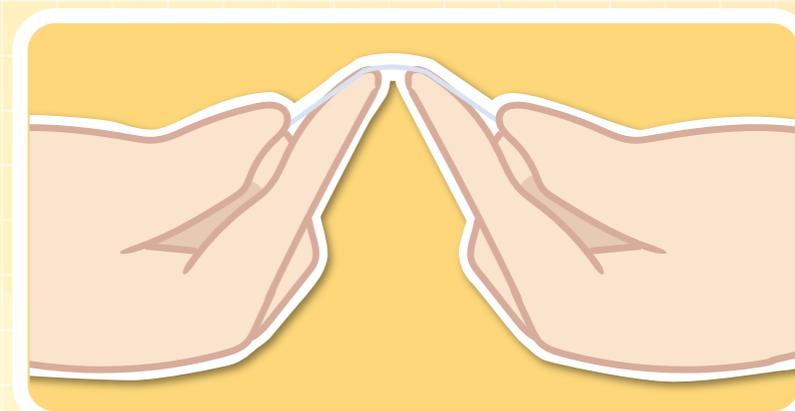
▲ 手指捲線操作法



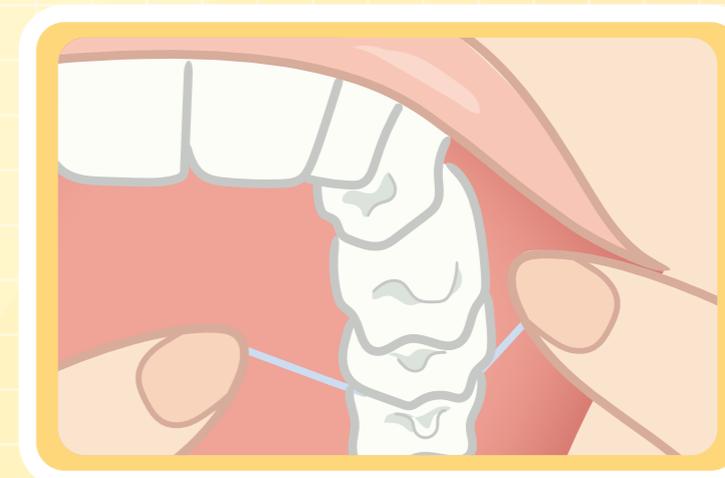
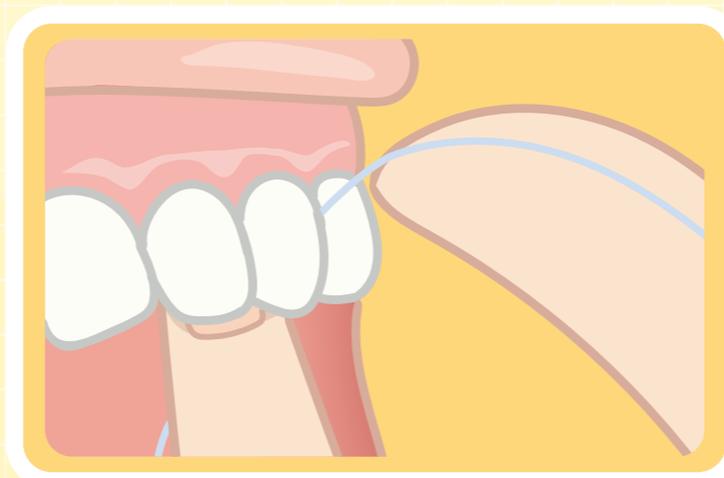
▲ 環形操作法



▶ 前牙利用拇指和食指來操作

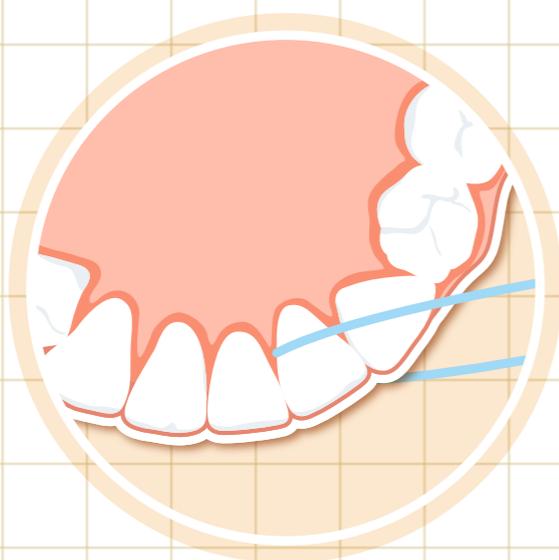


▶ 後牙利用雙手的食指來操作



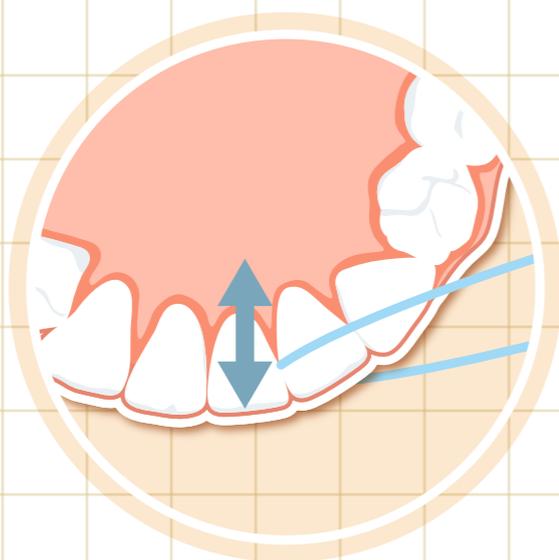
▶ 二手手指繃緊牙線，切入越過牙間接觸點後，將牙線輕靠一側的牙面呈C字型包覆，從牙齦處向咬合面上下滑動最少5次，再清潔另一側的牙面

牙線操作基本原則 應注意以下事項



① 牙線切入越過牙間接觸點後
緊貼著鄰接面

② 拉成C字型



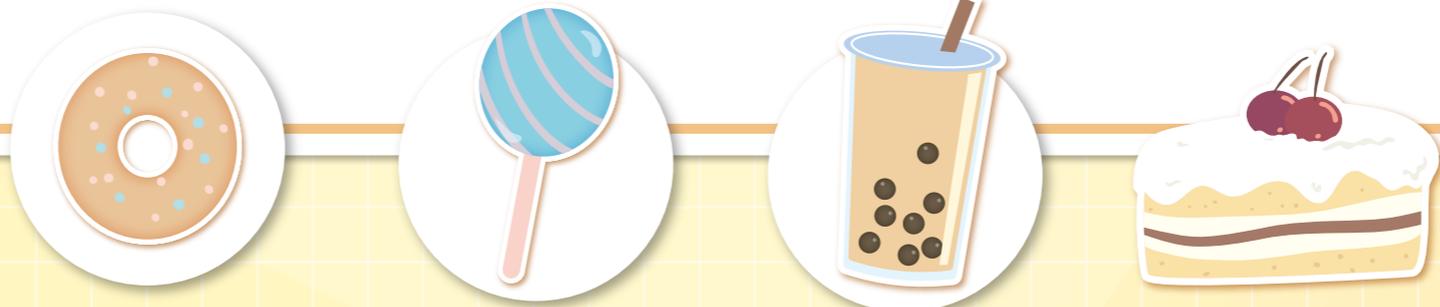
③ 短距離上下刮



有效預防蛀牙的方法

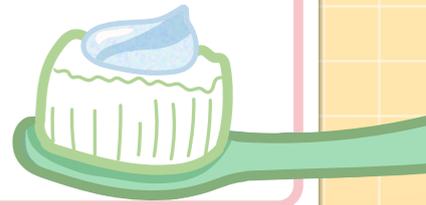
減少含糖飲食

減少可發酵性食物的攝取量及頻率，包括甜食、含糖飲料、五穀雜糧類(如米、麵、馬鈴薯)、乳糖、果糖等；並儘量以開水替代飲料。如果要吃甜食儘量在三餐飯後吃，就儘快以含氟牙膏刷牙。



確實做好潔牙

都要以含氟牙膏至少刷牙2次，**睡前那次最重要**；每天至少要以牙線清潔牙齒鄰接面1次



有效預防蛀牙的方法

使用氟化物

正確運用含氟牙膏、含氟漱口水、氟碘鹽或是塗氟，可加速牙齒再礦化的修復能力、增加對酸的抵抗力，同時還具有干擾致齲菌新陳代謝與產酸能力的功效



定期口腔檢查

初期的蛀牙通常沒有症狀，自己無法察覺，因此即使沒有牙痛或不舒服，也要定期檢查；而且初期蛀牙的治療方式較不具侵入性，所以看牙導致的痛苦指數，也自然較低

指導單位

教育部



執行單位

國立臺灣師範大學



照護線上



諮詢專家

國防醫學院牙醫學系 黃耀慧 臨床教授

高雄醫學大學口腔衛生學系 何佩珊 教授

諮詢單位

衛生福利部

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會

台灣口腔衛生學會

姓名標示—非商業性—禁止改作

本授權條款允許使用者重製、散布、傳輸著作，但不得為商業目的之使用，亦不得修改該著作。

使用時必須按照著作人指定的方式表彰其姓名。

