

口腔衛生與健保

一、目的：口腔是人體重要器官，也是消化系統裡的第一道關卡，口腔衛生關係著身體的健康狀況，因此，世界衛生組織提出「口腔健康為全身健康之本」的口號。

二、如何做好口腔衛生與保健：研究指出，控制牙菌斑即可降低牙周病問題，而要保持牙齒健康、預防蛀牙、減少牙周病之發生，不是靠牙醫師，而是靠您自己，護牙有三大原則：

(一) 攝取均衡營養：均衡的營養能夠促進牙齒成長，減少口腔問題發生，例如蛋白質、脂溶性維生素：A、D、E、K，水溶性維生素：C、B群，各類礦物質：鈣、鎂、磷、鐵等，都證實可以維護牙齒健康、預防牙周疾病。其中維生素D可藉由曝曬陽光而合成，其它營養素則可由日常均衡飲食中攝取。

(二) 維持口腔衛生：

1. 用物的選擇：

(1) 選擇軟毛且刷頭小的牙刷，進食後立刻刷牙，減少牙菌斑滋生同時使用牙線效果更佳。

(2) 漱口水可用來抑制牙菌斑及牙齦炎發生，但含Cholorexidine成分著(例如寶馬生漱口水)，因長期使用會造成牙齒染色，故建議短期使用。

2. 貝氏刷牙法：

(1) 刷毛由牙冠朝向牙齦，使刷毛與牙齒夾角呈45~60度，稍用力使刷毛深入牙齦溝內(圖一)。

(2) 採短距離刷牙動作，每兩顆牙齒來回刷十下(圖二)。

(3) 輕力刷牙即可，力道過大會造成牙齦退縮或牙齒頸部磨損

(4) 刷牙的順序為：從右上方最後一顆牙齒的外側開始向左刷，一直刷到左上方最後一顆牙齒外側，然後刷左上牙齒之咬合面。接著從左後方牙齒的內側開始，一直刷至右上方最後一顆牙齒內側，接著再來回刷右後方的咬合面。刷完上排牙再換刷下排牙齒，方法與刷上排牙齒相同。

(5) 左右換手：刷頰側時使用同側手，刷舌側時使用對側手。當刷至犬齒處時可進行換手動作，再配合左右擺頭，如此可有利於觀察牙齒而不擋住視線。

3. 牙線之用法：

(1) 取一段約手臂長的牙線(成人約45~60公分)。

(2) 牙線的一端在一手的中指第二指節纏繞約兩圈，可固定牙線即可，然後在距離約20公分的地方，再將牙線纏繞在另一手的中指第二指節上，同樣繞兩圈固定。如此一邊鬆

一圈，一邊再繞一圈，便可輪流使用乾淨區段的牙線（圖三）。

- (3) 雙手的中指、無名指與小指握緊拳心，使牙線緊繃（圖四）。
- (4) 翻轉兩手掌，打直兩手的拇指及食指，使其成直角，兩手拇指輕輕接觸（圖五）。
- (5) 一手拇指朝前方比“讚”的手勢，另一手食指對著自己朝上，兩指尖撐住牙線兩手指，手指打直，指甲對指甲，指間距離約一公分（圖六）。
- (6) 牙線貼緊牙面沿著鄰接面進入牙齦下，直到遇到自然的阻力為止，食指進入舌側，拇指在外側，刮完一邊之鄰接面後，再刮同一牙縫之另一鄰接面。
- (7) 刮上排前牙時，食指與拇指均朝上，拇指在外，食指在內（圖七）。
- (8) 刮下排前牙區時，食指之手臂抬高，食指自然朝下，並靠近牙齒內側，拇指朝上（圖八）。
- (9) 刮上下左右之後排牙齒時，改用兩手食指，頭稍後仰，一個食指在牙齒的內側，另一食指在牙齒的外側，並同時撐開臉頰，牙線在指間保持1~2公分，這樣不但容易進入後牙區，且不傷害嘴角（圖九）。

4. 漱口：刷牙與牙線的使用是最有效的口腔清潔方式，但因急性發炎或口腔手術後潔牙動作不易執行時，可使用漱口水或生理食鹽水協助維持口腔衛生。依醫師建議選擇合適的漱口水，早晚及進食後漱口，每次20CC，仰頭漱口30秒，漱遍口腔、牙縫、牙齦即可吐掉，勿吞飲。

5. 多喝水：若漱口不方便時，則可多喝水或喝茶，均有利於口腔之清潔。但不宜喝糖水，碳酸飲料會破壞牙齒，也不適宜含在口內。

6. 使用含氟物：研究報告指出全世界齲病下降與含氟物廣泛使用有關，故含氟牙膏、含氟漱口水、氟膠、含氟口香糖可預防齲齒，必要時可至牙科診所塗氟。

7. 避免煙、酒及檳榔：研究顯示吸菸容易導致牙周問題。煙、酒及檳榔容易造成口腔病變，增加口腔癌發生機率。

(三) 定期作口腔健康檢查：牙縫或不易刷到的地方，要靠醫師協助清除牙垢及牙結石，建議每半年至牙科檢查一次。

參考資料

許志源、張彩秀 (2009)·社區中老人人口腔保健行為、口腔狀態與口腔相關生活品質之探討·台灣口腔醫學科學雜誌，25，49-63。

黃仁勇(2010) · 改善口腔健康的近期研究 · 臺灣牙周病醫學會雜誌, 15 (3), 253-256。

Ashkenazi, M., Kessler-Baruch, O., & Levin, L. (2014). Oral hygiene instructions provided by dentalhygienists: Results from a self-report cohort study and a suggested protocol for oral hygiene education. *Quintessence International*, 45(3), 265-269.