

寶貝我牙齒—

Do you know how to
brush our teeth?



主 題

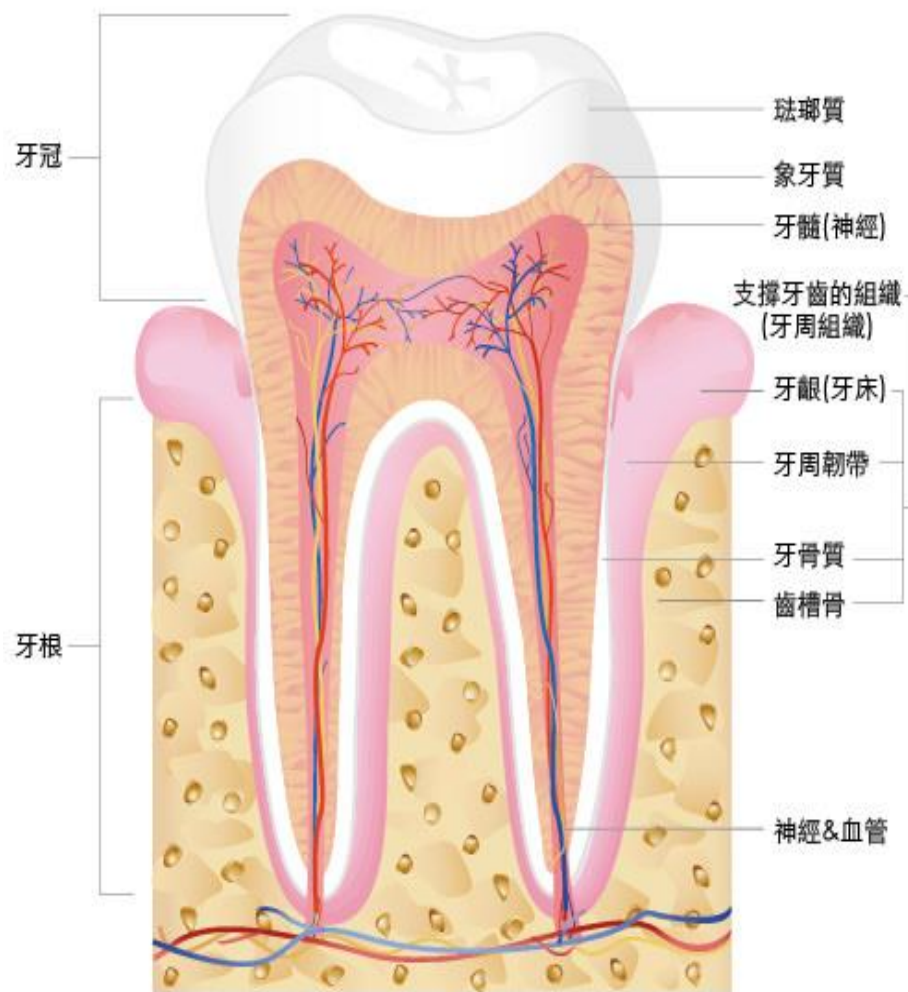
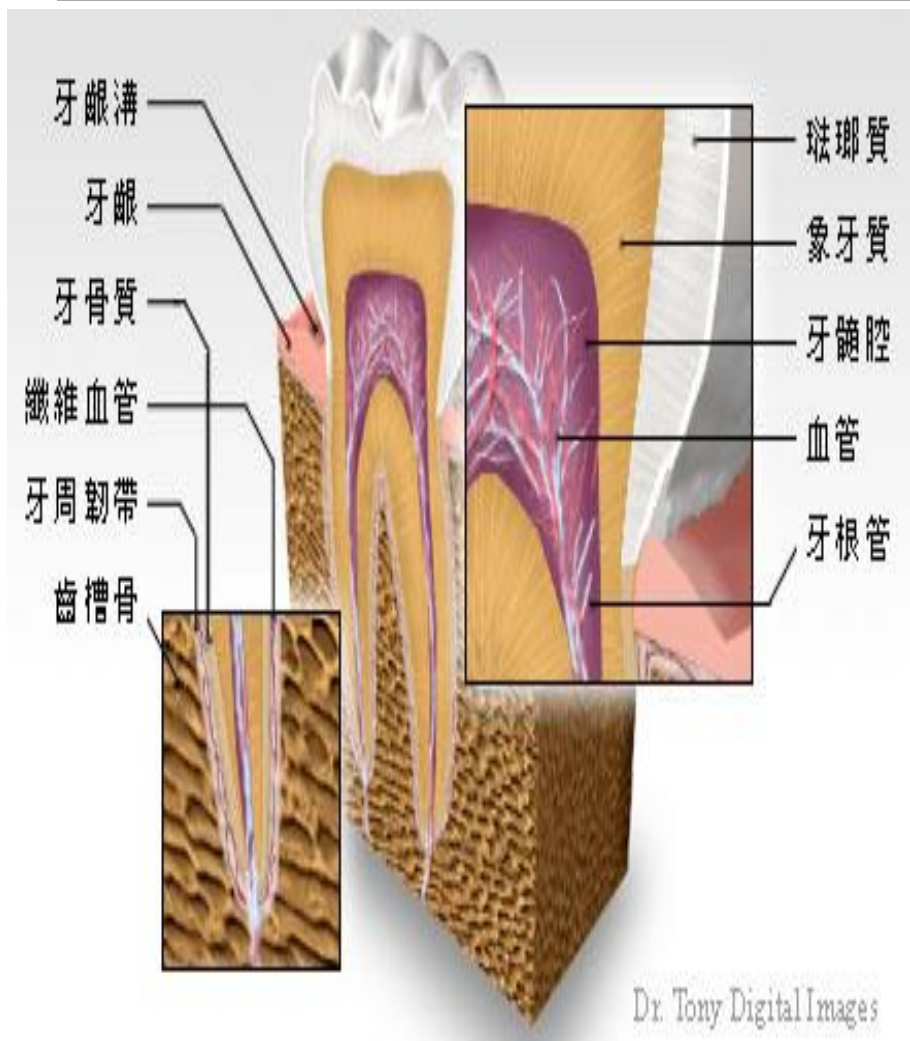
- 認識牙齒(teeth)構造
- 認識蛀牙(cavity)
- 口腔保健的方法
- 餐後潔牙及牙線使用方法



你知道人體**最堅硬**的地方在哪嗎？



牙齒(teeth)的構造



牙齒(teeth)的構造

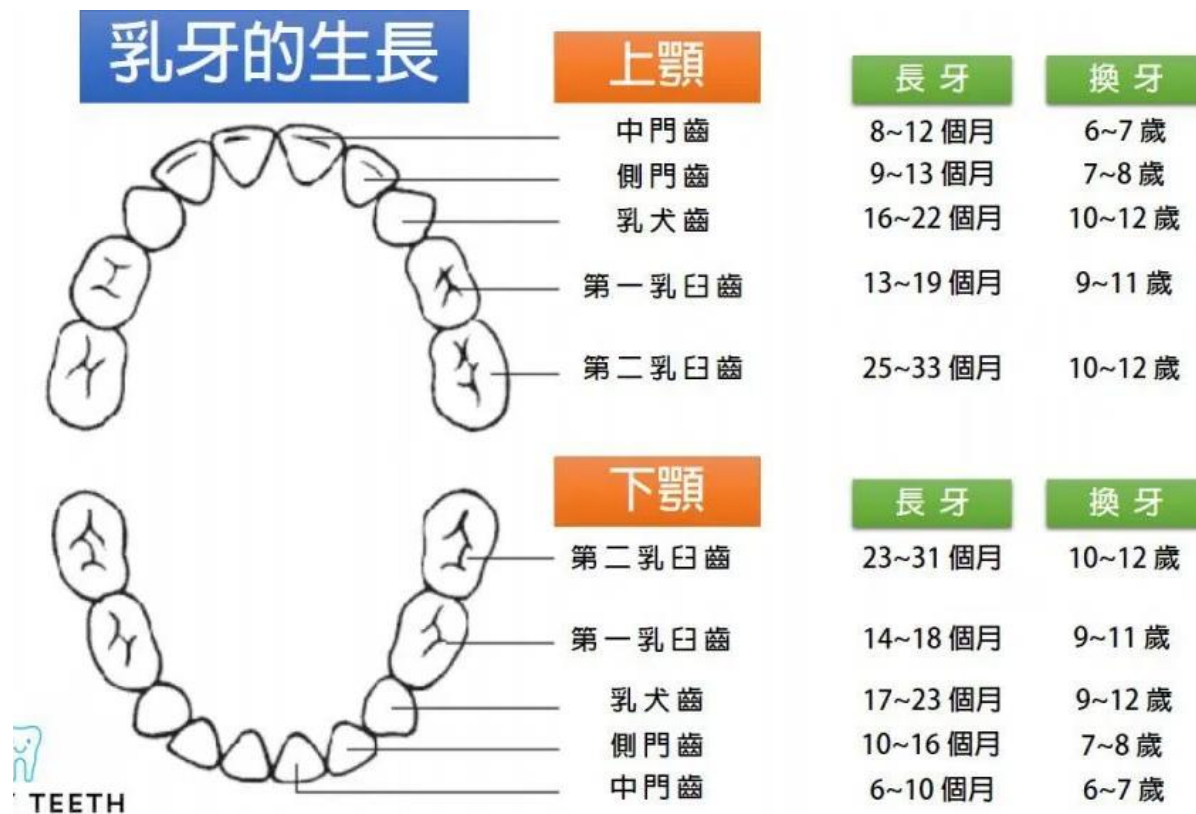
- 牙齒是由琺瑯質、象牙質、牙髓及牙骨質所構成
- 牙周組織通指牙齒周圍支持的組織，包括牙周韌帶、齒槽骨、牙齦及牙骨質等
- 乳牙
- 恆牙

Q1 乳牙(milk/baby teeth)有幾顆？

□ 16顆

□ 20顆

□ 26顆

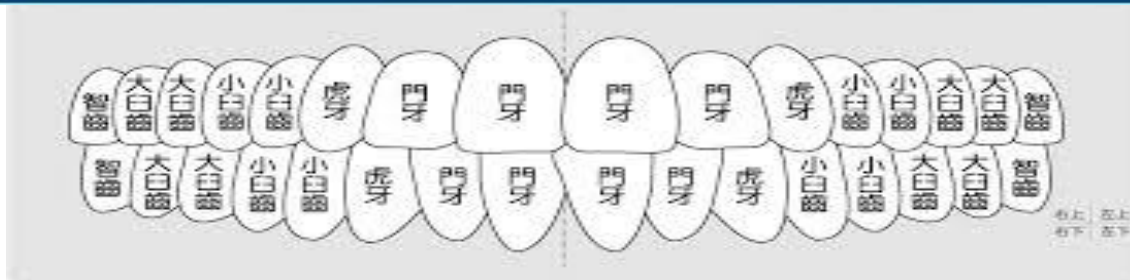
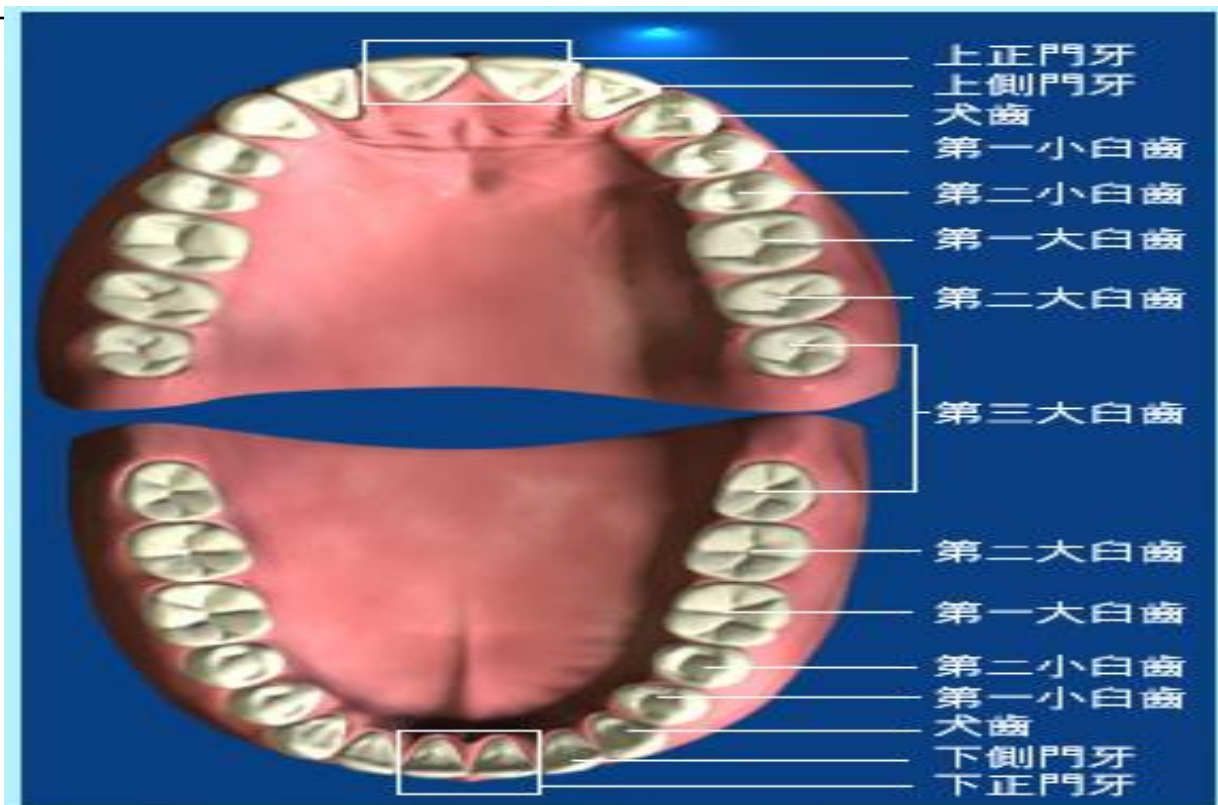


Q2 恆齒(permanent/adult teeth)有幾顆？

□ 28顆

□ 25顆

□ 24顆



Q3

貓咪小狗有幾顆乳牙？幾顆恆牙？

貓咪

- 26顆(milk/baby teeth)
- 30顆(permanent/adult teeth)



小狗

- 28顆(milk/baby teeth)
- 42顆(permanent/adult teeth)



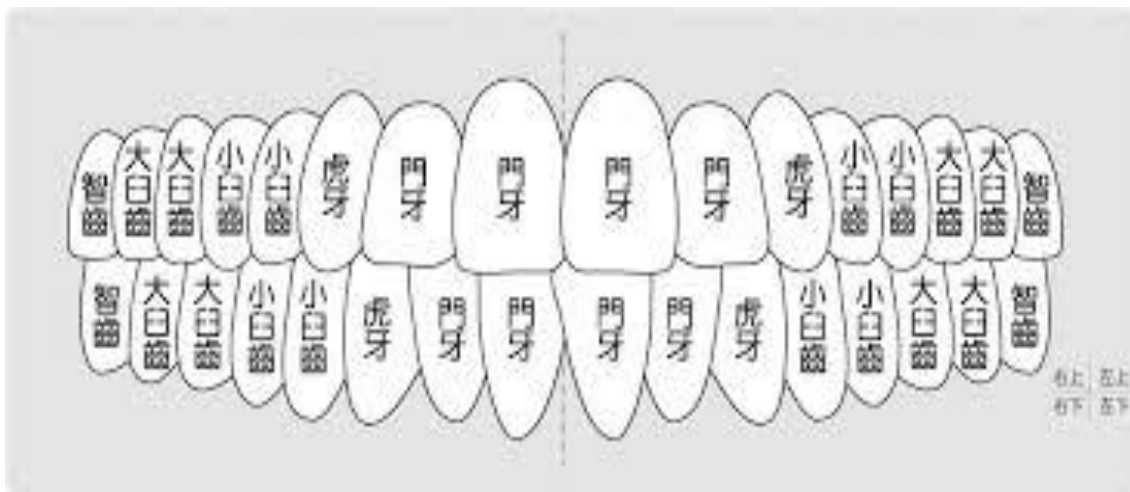
牙齒(teeth)的功能

- 咀嚼 Chew

(門齒/ 犬齒/ 臼齒/

- 發音 Speak

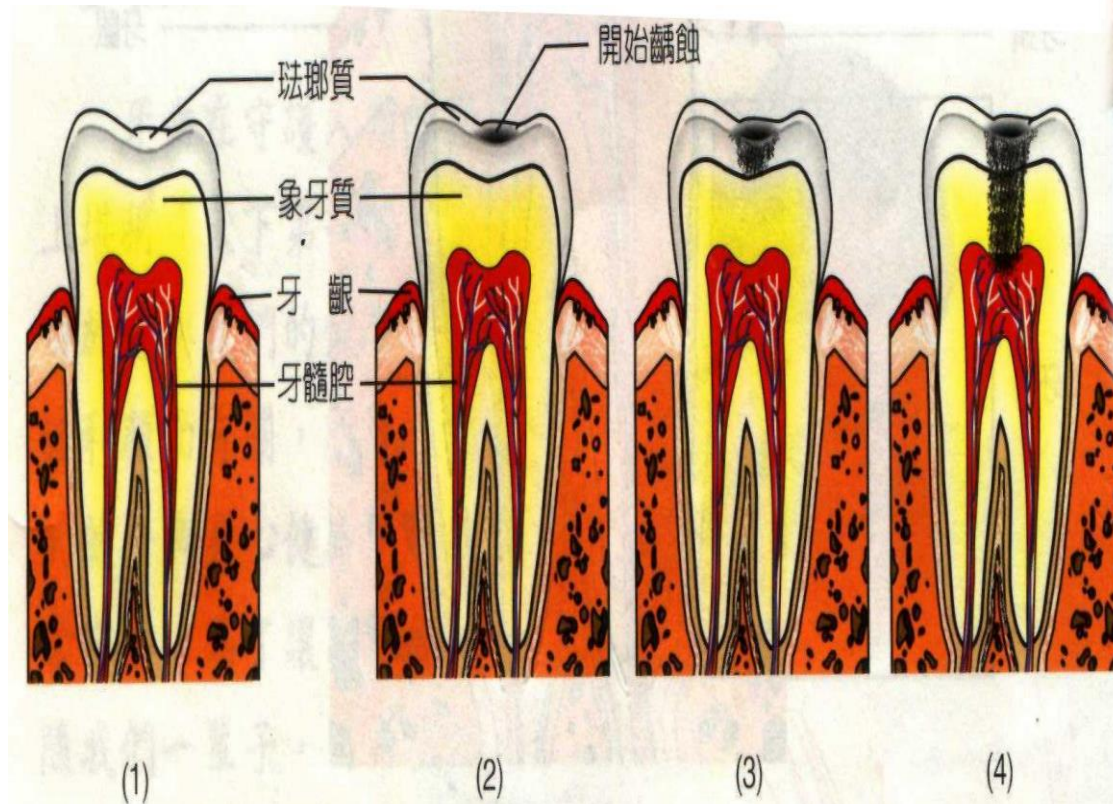
- 美觀 Beauty



認識齲齒(cavity)

<https://www.hopenglish.com/what-causes-cavities>

蛀牙形成圖

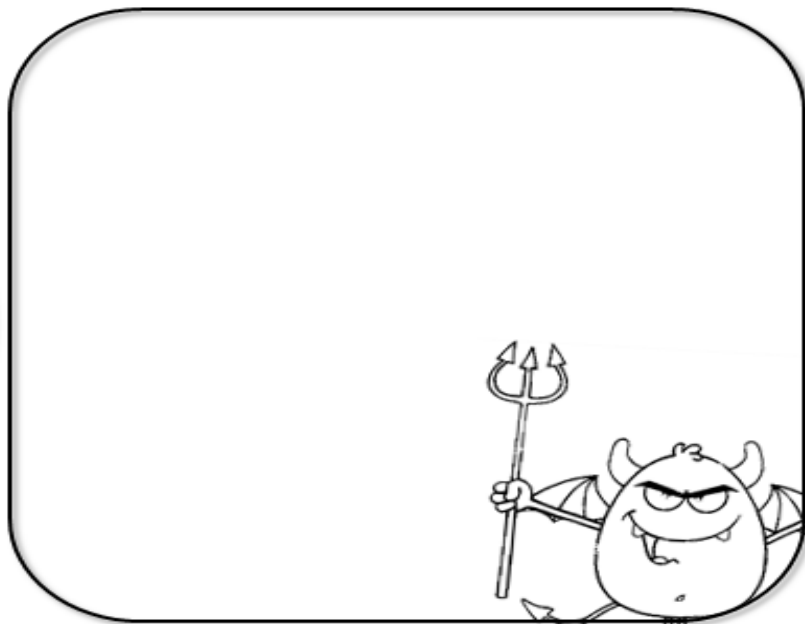
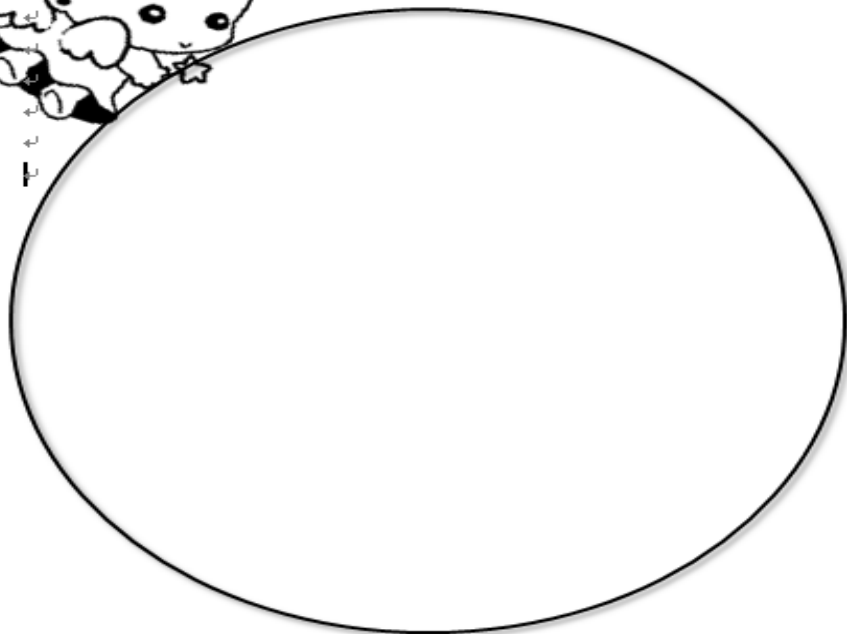


分組辯論-

保護牙齒/ 造成蛀牙

牙齒的小天使與小惡魔

想想看！寫下幫助保護牙齒的天使行為和造成蛀牙的惡魔行為！



預防蛀牙(cavity)

- 限制糖食的次數。
- 有效地刷牙及使用**牙線(floss)**清潔牙齒。
- 適當地使用**氟化物**。
- 牙紋防蛀劑（溝隙充填劑）。
- 定期牙齒檢查（每半年一次）。

限制糖食

- 正確的飲食習慣，適當地**攝取均衡的營養**，多吃蔬菜水果，多喝牛奶，少吃黏性太強的糖果。
- 除控制食物及飲品中的含糖量外，**將進食糖份的次數減少**，非常重要。若進食或飲用糖份愈頻密，愈容易引起蛀牙。

使用氟化物

- 剛萌出的牙齒最易罹患蛀牙，在十三歲以前，牙齒發育的年齡期間，給予適當的**局部塗氟**，可**增加牙齒對蛀牙的抵抗力**。
- 自幼兒3歲以後，**每三個月到半年一次**。



溝隙充填劑

- 白齒的咬合面，尤其是溝紋和小窩的部分，較不容易刷到，日積月累，就會形成齲齒。
- 牙醫可用溝隙充填劑密封牙溝，減低蛀牙的機會。
- 齒溝封填後，一般可維持二至三年左右，這種方式不會有疼痛感覺，且刷牙可以刷得較乾淨，進而防止齲齒的發生。



口腔保健的方法：

- 定期接受口腔檢查
- 勤刷牙、常喝水
- 正確的刷牙方法
- 使用牙線(floss)
- 少吃甜食
- 均衡飲食

一、定期口腔檢查



□ 定期檢查口腔的重要性

及早診斷和治療口腔疾病

如蛀牙、牙周病等開始是沒有徵狀的，肉眼也察覺不到，但牙科醫生卻能診斷出來，並作出治療。

預防為本的治療

牙科醫生會為我們進行一些以預防為本的治療如洗牙、塗上**氟化物**等，以預防口腔疾病。



一、定期口腔檢查

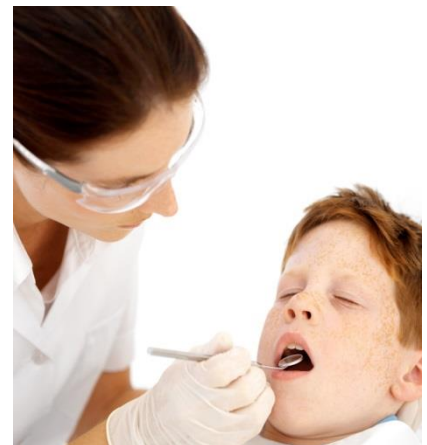
□ 該隔多久檢查牙齒一次？

一般人來說：**每半年檢查牙齒一次**；

高危險的人士：3個月檢查口腔一次

這些有特別需要的人士包括：

1. 患有嚴重蛀牙、牙周病、口腔癌、裂顎…等。
2. 患有糖尿病、血友病、愛滋病等人士。
3. 吸煙人士—牙周病高出至少五倍。
4. 頭部和頸部曾接受電療的人士。



二、勤刷牙(brush teeth)、常喝水

□ 養成良好的刷牙習慣：

早晚各刷一次，一般都是起床就先刷牙，其實應該在吃完早餐後再刷牙會更恰當。

晚上睡覺前一定要刷牙，避免食物殘渣會在漫漫長夜裡作怪。

另外在**吃完東西後一定要漱口**，多喝水也可沖淡口腔內食物發酸的機會。



三、少吃零食

□ 少吃零食，尤其是甜食：

吃零食會影響正餐的進食

會使食物殘留在牙齒的時間拉長

(腐蝕牙齒的微生物得以生長，加速損害牙齒)

四、均衡飲食

□ 均衡飲食：

多攝取含有維生素C、維生素D及鈣、磷等礦物質的食物

如：芭樂、柳丁、奇異果、葡萄柚、牛奶、奶製品、糙米等。

Brush your teeth!



為何要潔牙？

- 兒童口腔常見的疾病：
齲齒(蛀牙)、牙周病、咬合不正
- 齲齒的形成
- 齲齒的影響
- 牙周病
- 咬合不正



如何潔牙？

- 一、選擇合適的潔牙工具
牙刷、牙線、漱口杯、鏡子
- 二、有效的潔牙時機：
333 的原則：
 - 1.三餐飯後、**三十分鐘內**，刷牙三分鐘
 - 2.早晚兩次的刷牙(或三餐飯後)
- 三、使用正確的潔牙方法

選擇好牙刷 toothbrush

選擇適當的牙刷



▲ 軟毛。



▲ 刷頭小。



▲ 刷毛不要太密。



▲ 刷毛不分岔。



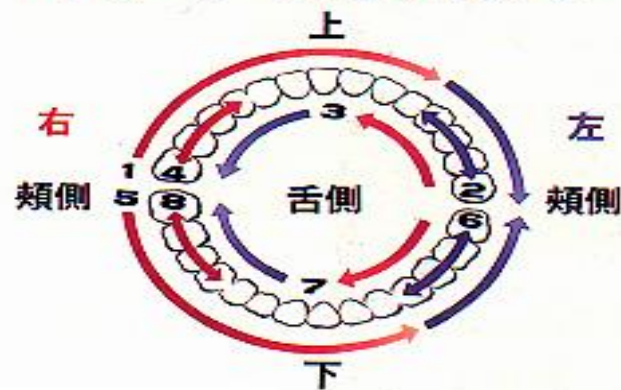
News!!!

- 25歲女性 牙結石比牙齒大
- 可樂當漱口水 牙齒蛀光光
- 吃檳榔滿口爛牙
- 牙齒不只是用力刷



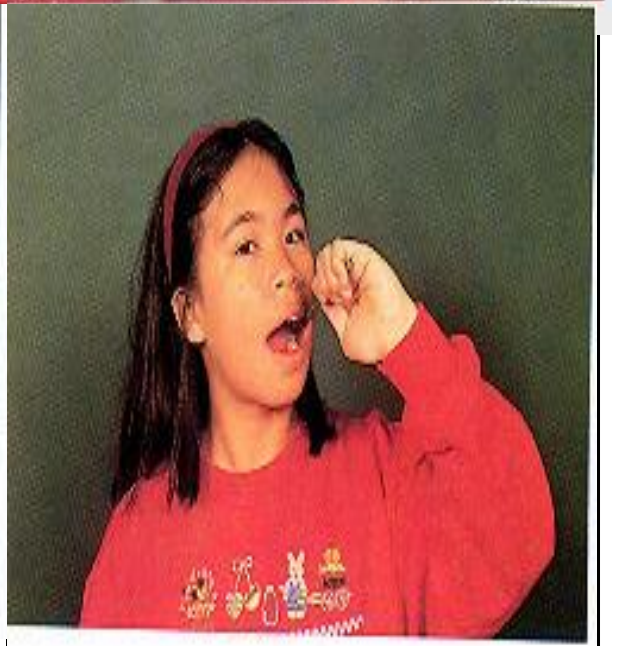
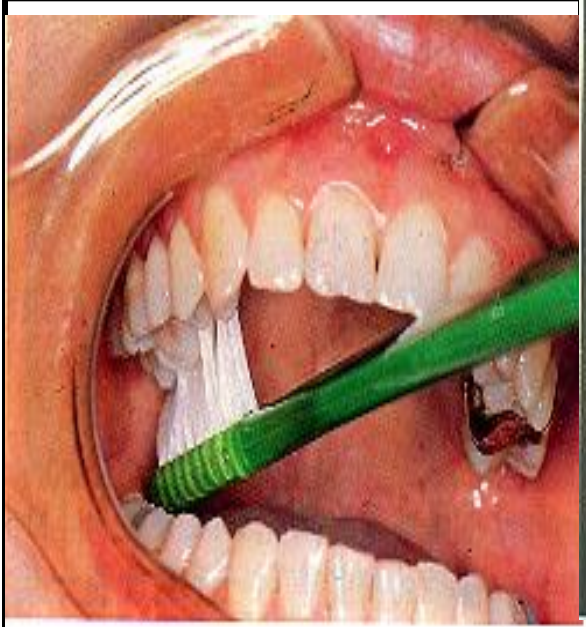
正確的刷牙方法

刷牙的順序



□ 貝氏刷牙法原則：

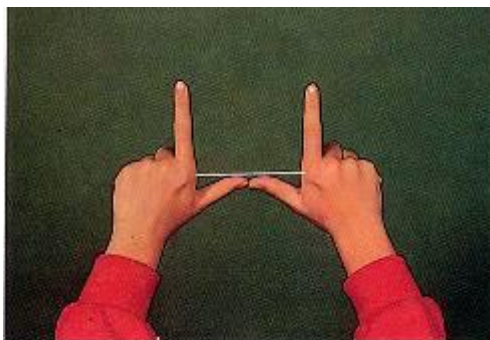
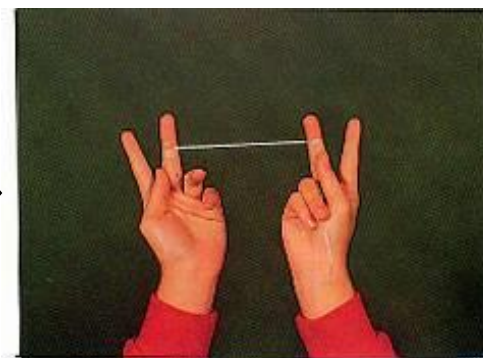
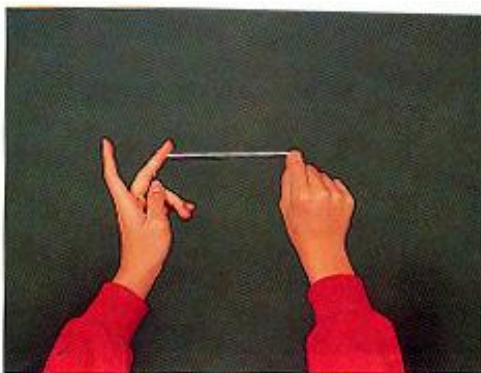
1. 牙刷刷毛45-60度橫放於牙齒與牙齦之間。
2. 兩顆十次以上來回橫刷。
3. 先頰側（外側）再舌側（內側）。
4. 從右邊開始右邊結束。



正確使用牙線

<https://www.youtube.com/watch?v=b8FDQ3uR9Ro>

<https://www.youtube.com/watch?v=yzETyXta5Mc>





口腔疾病預防

- 把握飯後30分潔牙
- 均衡營養不偏食
- 定期含氟水漱口
- 口腔定期檢查

