

健康快樂，從齒開始

身體構造的微妙性超乎您我想像，每個器官皆互有關聯，也會因為單一器官傷害而影響整體健康。口腔健康不僅影響咀嚼、營養、語言、社交，更可說是全身健康與生活品質的重要基石。世界衛生組織以「口腔健康為全身健康之本」為口號，提醒我們口腔疾病與全身疾病息息相關，必須重視。由於牙齒與口腔組織長年暴露於相當複雜的環境中，使得口腔疾病，包括：齲齒、牙周病、口腔癌等，成為大多數人們一生中必須面對的挑戰。

在臺灣，口腔問題與日俱增，蛀牙和牙周病是最常見的牙齒疾病，有 90% 以上的兒童罹患蛀牙，80% 以上的民眾則為不同程度的牙周病所苦。雖然這些疾病並不會直接威脅到生命，但長久下來，不健康的口腔環境會影響生長發育、學習成效、全身健康及未來生活品質。

近年來，國內隨著經濟繁榮與社會進步，國民生活型態不同於以往，其中飲食習慣的改變，導致學童飲食精緻化與高糖化，即使國內教育與醫療水準已大幅提升至先進國家之林，口腔衛生保健漸受重視，但國內學童口腔健康問題仍舊嚴重。

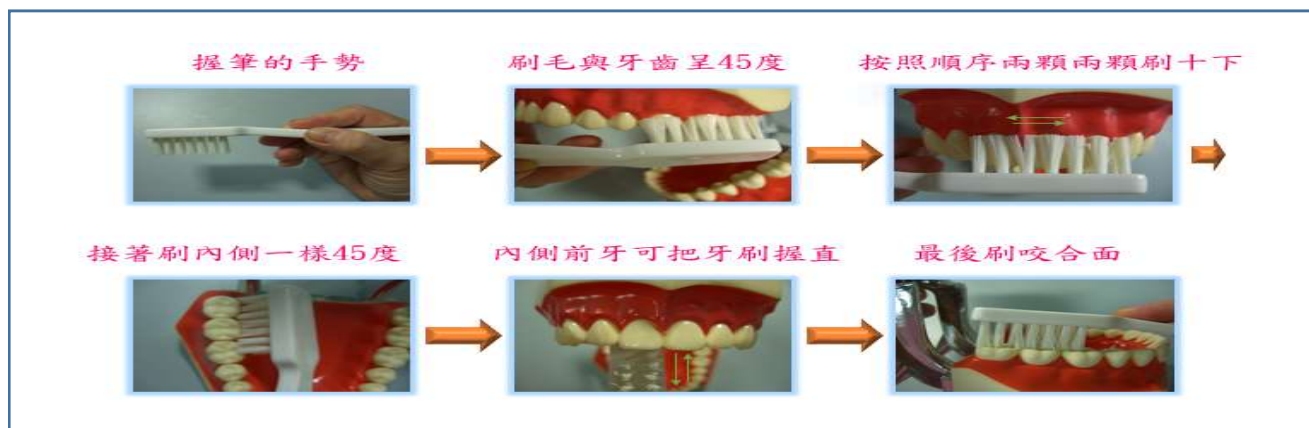
依據本校111學年度高一新生健檢資料顯示，齲齒率為25.44%，但複檢率僅49.14%，可能與齲齒早期並無外觀變化及生理疼痛感，或者國人普遍認為牙痛不是病或懼怕看牙醫，加上新冠肺炎疫情影響，延後非急迫性就醫處置行為，導致未能定期檢查或延遲治療有關。

齲齒非單一因素造成，需要細菌、牙齒、食物加上時間的作用下而發生，導致齲齒最常見的原因，與「潔牙觀念與習慣不足」有關。齲齒多發生於學齡及學齡前的兒童，可藉著正確潔牙及配合氟化物的使用，得到有效的預防。而牙周病多發生於成年人，除加強潔牙之外，定期就醫經由專業醫師以機械方式移除黏附於牙齦縫隙中之牙菌斑或發炎物質，是預防及治療齲齒、牙周疾患最簡單的方式。

想要擁有一口好牙，應從日常生活牙齒清潔照護做起，口腔保健有好招：

一、落實餐後潔牙，保持口腔清潔，並善用氟化物加強保護。

1. 刷牙：最建議的刷牙法為貝氏刷牙法(下圖)，因為簡單、易學並能有效的清潔牙齦溝內的牙菌斑。搭配牙膏使用可幫助清潔牙齒表面的污垢，每次約擠一粒碗豆大小的量即可。



2. 含氟產品的使用：氟為自然界中含量豐富的元素之一，亦目前已知是齲齒防治最有成效的方法。一般食物含量不多，如：茶葉、魚骨、芋頭..等，少量的氟化物就可以達到強化琺瑯質結構、初期脫鈣齲齒再礦化、抑制細菌生長的功能。除含氟牙膏、含氟漱口水

外，現有含氟食鹽可以選擇，吃入的氟化物由胃及小腸吸收，80%會由腎臟、8%會經由腸道排出體外，未被排出的氟化物，在人體內會進入牙齒或骨骼內，另外亦可在專業醫師指示下使用氟漆、氟膠、氟錠、氟化物水溶錠。

3. 刷牙的時機：把握「刷牙 333 法則」：每天至少刷三次、餐後三分鐘內刷牙、每次至少刷牙三分鐘。睡前刷牙更為重要，因睡覺時唾液分泌減少、吞嚥動作減少，使口腔內的自潔作用變低，所以，睡前把口腔清潔乾淨，可減少細菌孳生及牙菌斑累積，進而避免齲齒、牙周病的發生。

二、控制含糖飲料或甜食於餐間攝取。

形成齲齒的因素有四：細菌、食物、宿主(牙齒)和時間。人類口腔中牙菌斑或唾液中的"細菌"，利用可發酵之醣類做為"食物"，經新陳代謝後產生酸，長"時間"與"牙齒"接觸，進而破壞牙齒表面，使牙齒產生脫鈣及齲蝕，導致齲齒的發生。

三、每半年定期口腔檢查。

善用政府所提供之免費口腔預防保健服務。例如：新北市6歲以下幼童每半年牙齒塗氟保健措施、國小一、二年級學童白齒窩溝封填及成人每半年口腔一般性檢查服務。

四、良好的飲食習慣及避免已知的危險因子。

均衡攝取六大類食物提供足夠的營養，三餐定時且避免含糖飲食、少油、少鹽、少糖的飲食原則，多攝取高鈣、高纖的食物，多喝白開水，最重要的是須戒除抽菸、喝酒、嚼檳榔等不良習慣。