

低年級

口腔保健常識
宣導海報

造成蛀牙的原因

細菌

食物

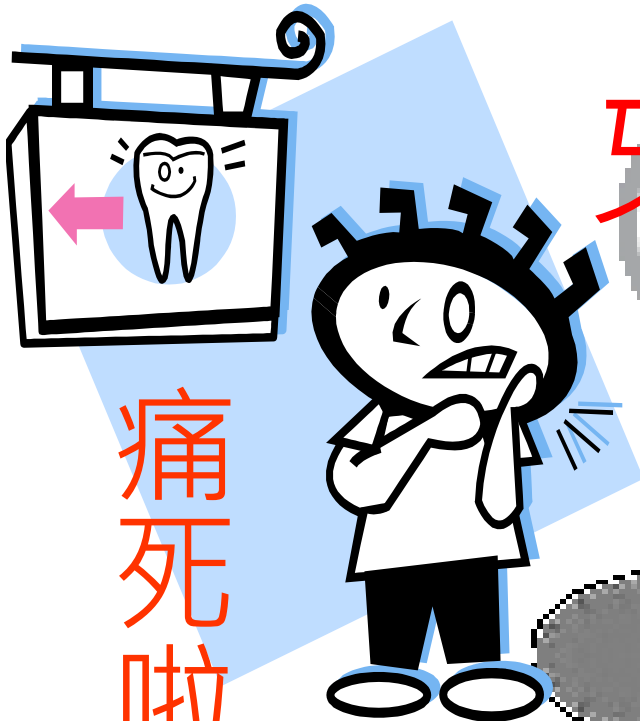
牙齒

牙菌斑

蛀牙

時間

痛死啦



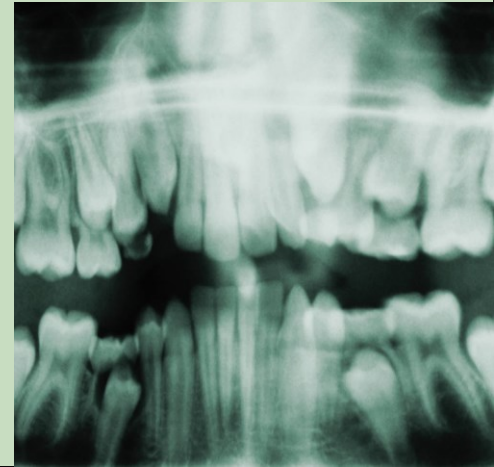
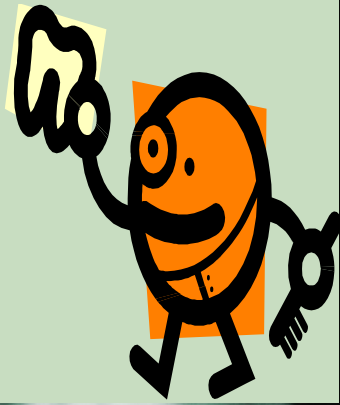
牙齒意外撞落怎麼辦？

- ★趕快找回牙齒
- ★將牙齒放在牛奶或生理食鹽水中,不行用力刷洗
- ★將脫落牙齒含在口中並盡速就醫



乳牙太早蛀掉的影響

- ★恆牙生長時會沒有空間
- ★隔壁牙齒會歪歪的
- ★恆牙會排列不整齊
- ★會影響咀嚼和消化



牙菌斑是如何形成的？

細菌 + 口內脫落細胞

肉眼看不見



徹底刷牙才能清除

會造成蛀牙和牙周病

預防蛀牙的方法

★定期找牙醫檢查



★飯後睡前要刷牙



★使用含氟漱口水

★不吃過多甜食



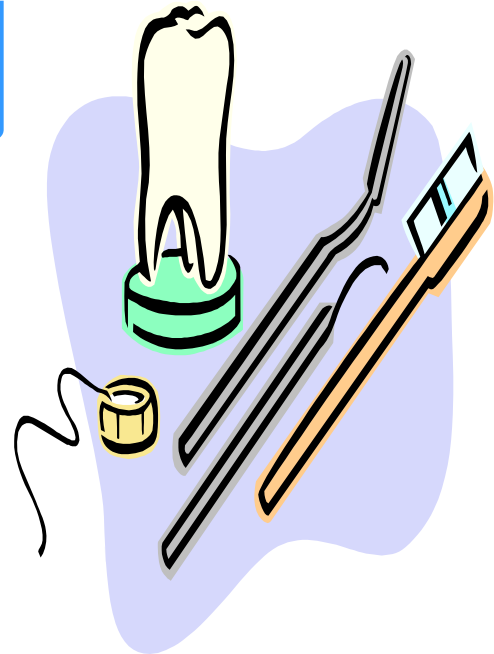
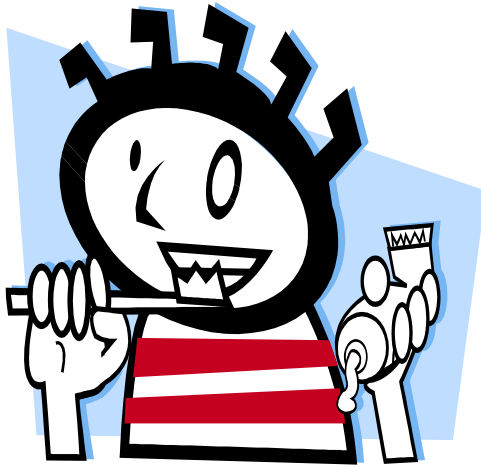
清除牙菌斑的基本工具

★小刷頭的軟毛牙刷

★牙線

★鏡子

★牙菌斑顯示劑



為什麼要用含氟漱口水？

- ★可以減少口腔裡的細菌
- ★可以讓牙齒更強壯
- ★可以讓牙齒不容易蛀掉

有點辣辣苦苦,不要吞下去喔!使用
後30分鐘內不能吃東西呦!

中年級

口腔保健常識
宣導海報

兒童口腔常見問題

● 齲齒 (引起牙痛的主因)

● 牙周病

● 齒列不整

● 牙齒外傷



牙齒的功能

門齒(上下各四顆):切割食物

犬齒(上下左右各一顆):撕裂食物

前臼齒(上下左右各二到三顆):壓碎食物

大臼齒(上下左右各二到三顆):研磨食物



牙齒的排列

- ★乳牙：上下各 1 0 顆,共 2 0 顆
(出生六個月到二歲半長齊)
- ★混合牙：六到十二歲乳牙陸續換成恆牙
- ★恆牙：上下各 1 6 顆,共 3 2 顆 (包含智齒)
 - 十二歲左右：2 8 顆恆牙長齊
 - 十八歲以後：4 顆智齒陸續長出
(有的人沒有全部長出)

人的一生有長過的牙齒
總數最多可達 5 2 顆

牙齒容易齲蛀的部位

★咬合面

★鄰接面

★牙齦溝





牙齒的構造



◆牙齦上:牙冠

◆骨頭內:牙根

牙冠結構由外往內:

牙冠結構由外往內:

★牙釉質：比骨頭硬,可保護牙髓 (琺瑯質) 齧蛀時還不會有疼痛感

★牙骨質：硬度較低

★牙本質：含神經末梢,齧蛀會痛 (象牙質)

★牙本質：同牙冠

★牙髓質：由神經及血管所組成
齧蛀時會劇烈疼痛

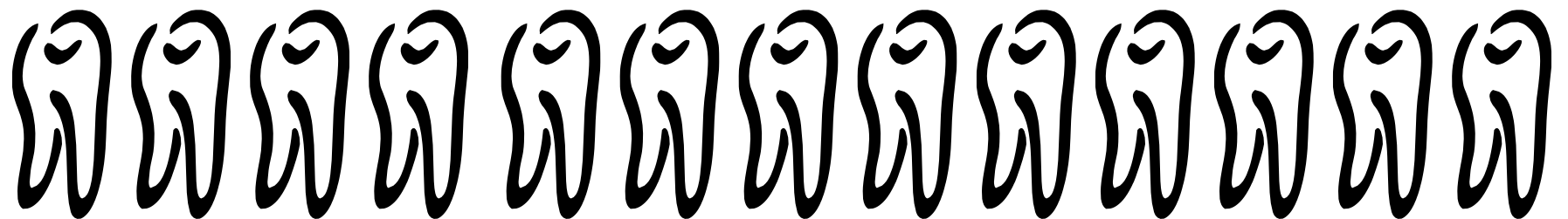
★牙髓質：同牙冠

乳牙過早齲蛀的影響

★恆牙長出的空間喪失

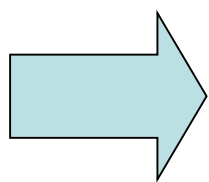
★鄰牙傾斜

★恆牙咬合不正

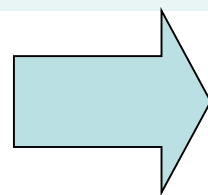


何時該潔牙？

★飯後

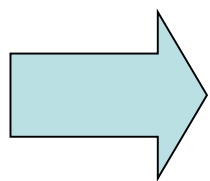


食物殘渣滯留會
提供細菌養份

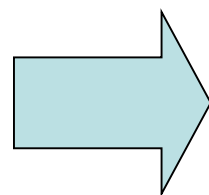


牙菌斑

★睡前



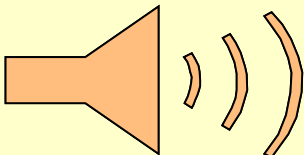
睡覺時舌頭吞
嚥減少口水分
泌少且自淨作
用降低



牙菌斑



維護口腔衛生的工具

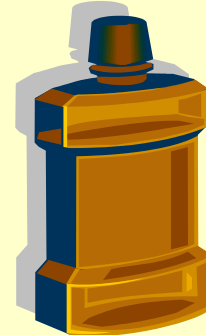
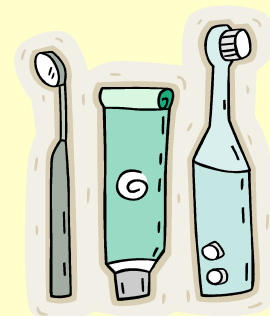
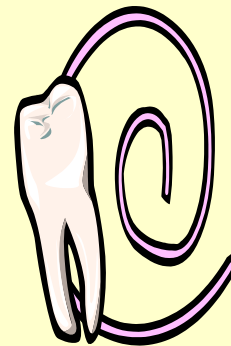
★牙刷與牙線  最主要的工具

★牙間刷(要照牙醫指示使用)

★牙線棒(有時易傷害牙齦)

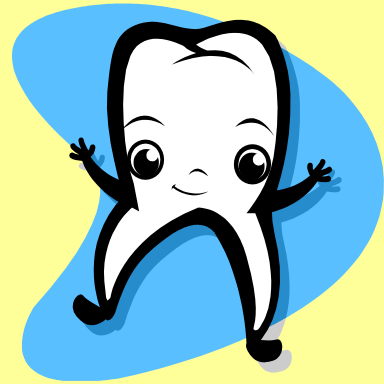
★沖牙機(但水柱無法將牙菌斑沖乾淨)

★漱口藥水(建議一週用一次)



牙菌斑容易堆積的部位

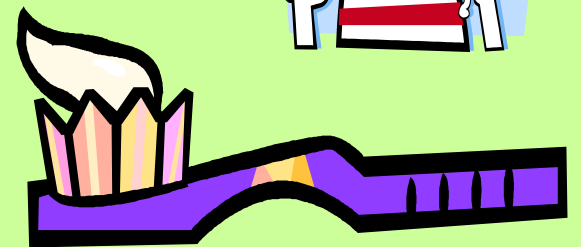
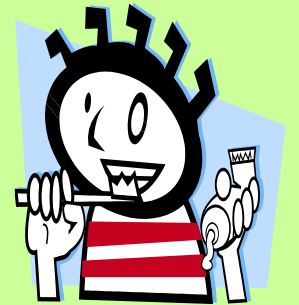
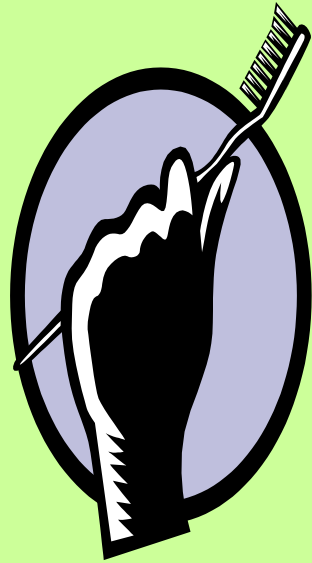
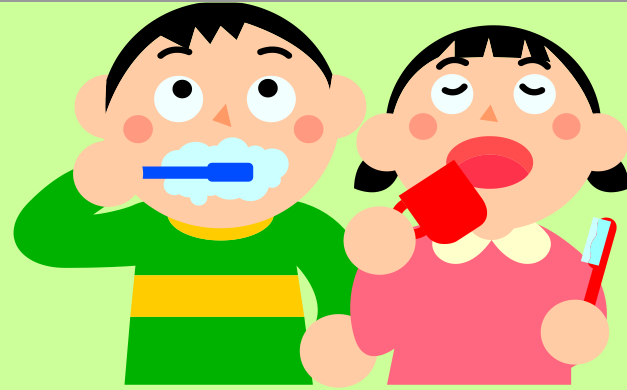
- ◆ 牙齒咬合面(小窩裂溝)
- ◆ 牙齒鄰接面(牙縫) 要配合牙線
- ◆ 牙齒靠牙齦處



以上三處也是容易
齲蛀的部位

刷牙的基本要領

- ★選用軟毛小牙刷
- ★正確握法
- ★對著鏡子刷
- ★牙刷涵蓋一點牙齦(可清潔牙齦)
- ★輕力
- ★牙刷與齒列方向一致
- ★循一定順序




高年級

口腔保健常識
宣導海報



氟化物的功能



- ★抑制口腔細菌滋長
- ★強化牙齒結構
- ★增加牙齒再礦化
- ★目前使用的含氟漱口水濃度是
0.2%

潔牙乾淨的重點

- ★方法要正確:貝氏刷牙法
- ★次數要足夠:飯後睡前
- ★順序要正確:右邊開始
右邊結束
- ★時機很重要:進食或吃完甜食



恆牙長出的時間

- 5 ~ 7歲(大班 ~ 一年級):第一大臼齒
- 6 ~ 8歲(一 ~ 二年級):上下門牙
- 7 ~ 9歲(二 ~ 三年級):上下側門牙
- 9 ~ 11歲(三 ~ 五年級):上下犬齒、第一小臼齒
- 10 ~ 12歲(四 ~ 六年級):上下第二小臼齒
- 10 ~ 13歲(四 ~ 七年級):上下第二大臼齒
- 17 ~ 25歲:上下第三大臼齒(就是智齒)



牙齒的構造



◆牙齦上:牙冠

◆骨頭內:牙根

牙冠結構由外往內: 牙冠結構由外往內:

★牙釉質: 比骨頭硬,可保護牙髓 (琺瑯質)

★牙骨質: 硬度較低

★牙本質: 含神經末梢,齲蛀會痛 (象牙質)

★牙本質: 同牙冠

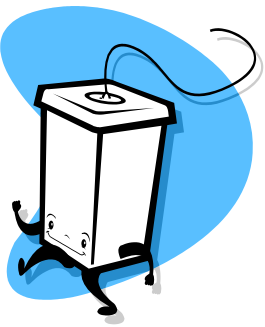
★牙髓質: 由神經及血管所組成

★牙髓質: 同牙冠

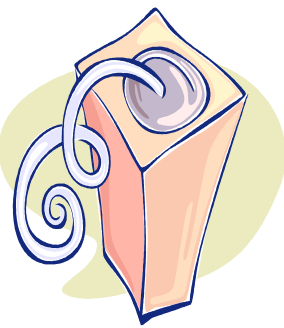
牙齒的排列

- ★乳牙：上下各 1 0 顆,共 2 0 顆
(出生六個月到二歲半長齊)
- ★混合牙：六到十二歲乳牙陸續換成恆牙
- ★恆牙：上下各 1 6 顆,共 3 2 顆 (包含智齒)
 - 十二歲左右：2 8 顆恆牙長齊
 - 十八歲以後：4 顆智齒陸續長出
(有的人沒有全部長出)

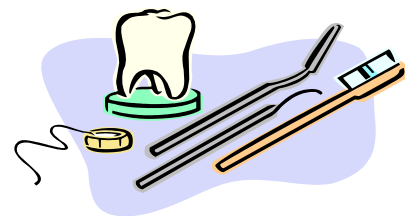
人的一生有長過的牙齒
總數最多可達 5 2 顆



牙線的使用要領



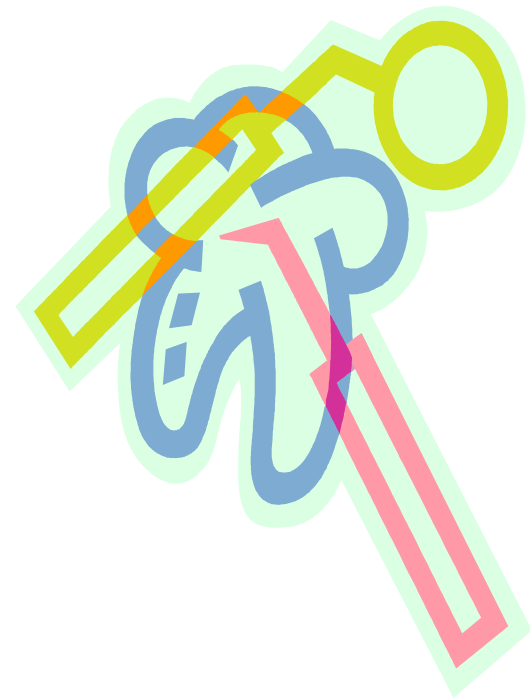
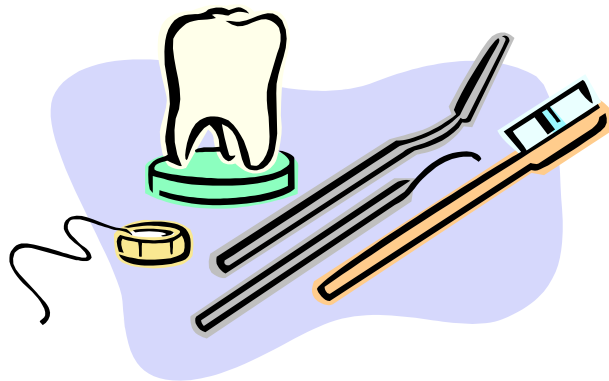
- (1) 牙線長度約 4 5 公分
- (2) 兩端各纏繞在兩手的中指第二指節
- (3) 兩手握緊拳心繃緊牙線
- (4) 牙線要越過一手拇指與另一手食指,間距約 1 公分略成C型
- (5) 上下刮牙縫鄰接面
- (6) 初學由前牙開始逐漸往後牙作,右邊開始右邊結束



乳牙的預防性治療

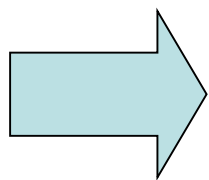
★塗氟

★齒面小窩與裂溝封
劑(溝隙封填)

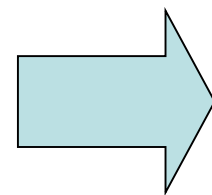


何時該潔牙？

★飯後

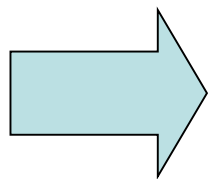


食物殘渣滯留會
提供細菌養份

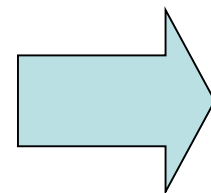


牙菌斑

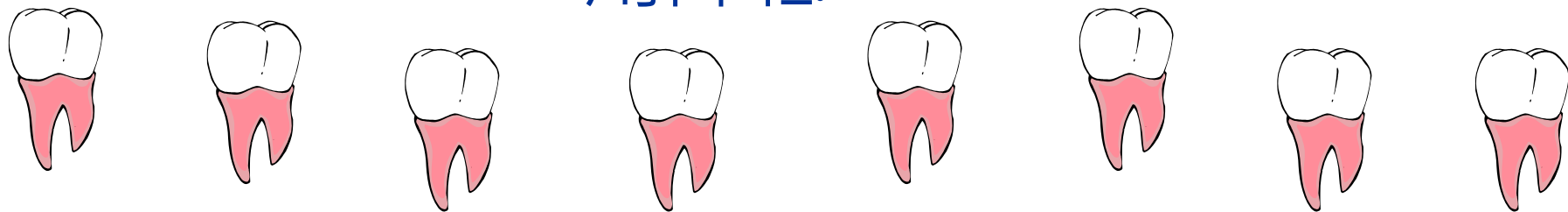
★睡前



睡覺時舌頭吞
嚥減少口水分
泌少且自淨作
用降低

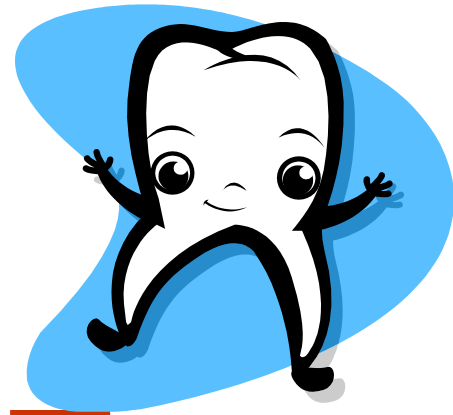


牙菌斑



牙菌斑堆積的部位

- ◆ 牙齒咬合面(小窩裂溝)
- ◆ 牙齒鄰接面(牙縫)最容易
- ◆ 牙齒靠牙齦處

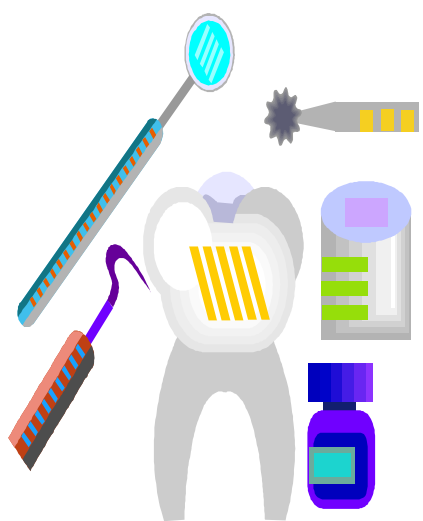


以上三處也是容易
齲蛀的部位

牙齒意外撞落 怎麼辦？

- ★趕快找回牙齒
- ★將牙齒放在牛奶或生理食鹽水中,不可以用力刷洗
- ★將脫落牙齒含在口中並盡速就醫





齲齒的成因

細菌

刷牙未徹底

嚴重的牙周病

不良飲食習慣

宿主
(牙齒)

含著奶瓶睡覺

食物

時間