# 護牙五部曲
## —— 牙齒防護做得好，老來沒煩惱

文 / 蘇湘雲

許多民眾以爲孩子的乳牙不重要，反正蛀掉了還會長新牙，這種想法並不正確。專家學者指出，乳牙缺損，不只影響孩子咀嚼、營養吸收與外觀自信，還會干擾恆齒生長位置，影響非常深遠。父母若透過「護牙五部曲」協助小孩維持牙齒清潔、健康，等於是送孩子一份終身受用的美好禮物。

養成良好潔牙習慣，未來牙齒也才能維持健康、穩固。

在幼兒園、小學，可以看到每位小孩的牙齒健康狀況大不相同。國立陽明大學牙醫系副教授，同時也是中華民國家庭牙醫學會理事長季麟揚提到，雖然在幼兒園、小學有許多孩子牙齒很健康，外觀漂亮、亮晶晶。但也有人20顆乳牙全蛀光。有蛀牙的孩子，往往顯得很畏縮、沒自信，笑得很彆扭。若父母疏於看顧或不重視孩子的口腔健康，認爲乳牙掉了還會再長恆牙，蛀光也沒關係，等永久齒萌發後再保養也不遲，會使得小孩的蛀牙持續惡化。

### 乳牙健康　對孩子影響深遠

季麟揚表示，一般人幼年時期乳牙有20顆，六歲之後乳牙陸續掉落，長出永久齒，永久齒有28顆。乳牙的功能之一是幫恆牙佔位置，若乳牙蛀光、提早掉落，恆牙生長的位置就會容易產生混亂、不整齊。不只如此，小孩吃飯咀嚼、營養吸收也與牙齒健康有密切關聯。小孩有蛀牙、牙齒痛的時候，獲取的營養容易大打折扣，還可能不愛吃蔬菜、水果與肉類等需要咀嚼的食物，營養

攝取就會不均衡，而缺牙對自信、語言發音的影響更是不言可喻。

「乳牙不好，恆牙也不會好！」季麟揚解釋，牙齒健康與否，與潔牙、護牙習慣有關，在乳牙時期沒有養成良好的潔牙與護牙習慣，長出恆牙後，照樣很快就產生齲齒。有的孩子6歲長出的恆牙，7、8歲時發生蛀牙，可能10歲不到就得補牙、甚至拔牙。這牙齒本來可以用一輩子，結果10歲就不能用了，實在非常可惜，他認爲，「父母給予孩子最好的的禮物，就是給孩子一口好牙」，擁有一口健康牙齒，一生受用不盡。

## 我國DMFT指標　顯著改善

世界衛生組織（WHO）以「恆齒齲蝕指數」（Decayed, Missing and Filled Teeth, DMFT index）作爲兒童口腔健康指標，D（Decayed）代表齲齒，M（Missing）代表因蛀牙被拔掉的牙齒，F（Filling）表示牙齒遭蛀蝕而接受填補，T（Teeth）也就是牙齒。一顆牙齒只要有上述3種現象之一，就算1分。根據2012年的一項全國調查，我國12歲學童DMFT指數平均爲2.50顆，與2000年時的3.31顆相比，顯示有顯著改善。

世界衛生組織也訂立目標，希望2000年，全世界DMFT指數平均值在3.0顆以下，2010年在2.0顆以下，到2020年，可以降到1.0顆以下。

民眾可能認爲WHO訂的標準太高，不過從2011年世界衛生組織的數據來看，全球189國DMFT指數平均爲1.67顆。季麟揚說：「DMFT指數全球平均1.67顆，我國的平均值卻還有2.50顆，離及格還有一段距離，也還有很大的努力空間」。

## 兩要兩不　平常潔牙更重要

衛生福利部心理及口腔健康司（以下簡稱心口司）2018年宣導「保護牙齒五部曲」，幫助學童、小孩家長更了解如何維護口腔健康。「保護牙齒五部曲」包括第一，定期看牙醫，長牙就要立即看牙。第二，正確潔牙。第三，均衡飲食習慣。第四，使用氟化物。第五，窩溝封填。

在維持口腔健康，小孩也要注意「兩要兩不」。「兩要」是餐後睡前要刷牙，一天至少刷牙兩次，以及要使用含氟牙膏、含氟漱口水，且每半年接受牙醫師塗氟與口腔檢查。「兩不」則是不要吃甜食與含糖飲料，還有不要與其他人共用餐具或吹涼食物，避免口水互相接觸。

心口司建議，只要小孩開始長牙，每6個月就得到牙醫院所接受口腔檢查，平常正確潔牙更是重要。

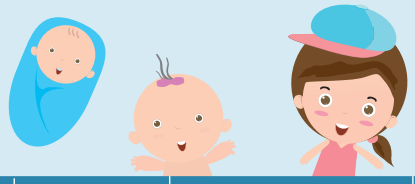
## 小孩潔牙　需要家長監督、協助

季麟揚解釋，牙齒的外型是有弧度的，咬合面就好像山谷，有許多細小的發育溝，細菌就窩藏在裡面，當食物殘渣掉下進來，細菌就有食物可以吃，也就可以滋長。因此刷牙時，牙刷要隨著牙齒弧度而變化角度，牙縫也要清潔乾淨。6歲前的孩子可能還無法有效運用手指小肌肉力量，若放任小孩自己隨便刷，有些角落沒刷乾淨，食物殘渣一堆積，就容易蛀牙，所以很需要家長、照顧者協助清潔牙齒、監督。

心口司指出，0-3歲的孩子，家長可用紗棉布或牙刷幫助刷牙。3-6歲的孩子，可以讓小孩先刷一次，大人再完整地刷一次。這兩個年齡層的孩子刷牙，可以水平來回刷。6-9歲學童，可開始學習貝氏刷牙法，小孩刷牙後，再由家長重點加強大臼齒、門齒的清潔。9歲以上的孩子就可以用貝氏刷牙法清潔牙齒，此時小朋友就可以自己刷牙，家長監督。

## 善用氟化物　減少齲齒發生率

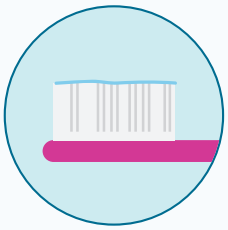
季麟揚表示，「牙齒雖然耐磨，可是很怕酸，只要處於pH酸鹼值5.5以下，牙齒就會開始脫礦、去礦化，牙齒結構受到破壞，就很容易產生蛀牙。」而氟化物在預防齲齒上，是「最好用的東西」，也被列爲20世紀預防醫學的10大重要成就。已有非常多的研究證據顯示，氟化物有助於減少齲齒發生機率。



## 保護牙齒看這裡！

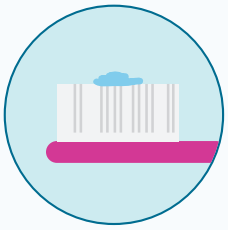
| 年齡 | 刷牙方式 | 家長協助潔牙方式 | 搭配 |
|---|---|---|---|
| 0-3歲 | 水平來回刷 | 負責潔牙<br>＊紗棉布/牙刷 | ・使用牙線（棒）<br>・含氟牙膏（1000 ppm以上）（參考右圖）<br>・塗氟 |
| 3-6歲 | 水平來回刷 | 孩子刷1遍，家長再完整刷1遍 | ・使用牙線（棒）<br>・含氟牙膏（1000 ppm以上）（參考右圖）<br>・塗氟 |
| 6-9歲 | 學習貝氏刷牙法 | 孩子刷1遍，家長加強重點<br>＊恆齒大臼齒及門尺 | ・使用牙線（請家長協助）<br>・含氟牙膏（1000 ppm以上）<br>・塗氟漱口水<br>・窩溝封劑 |
| 9-18歲 | 貝氏刷牙法 | 孩子自己刷，家長監督 | ・使用牙線<br>・含氟牙膏（1000 ppm以上）<br>・塗氟漱口水<br>・窩溝封劑 |

### 0-3歲與3歲以上含氟牙膏的使用量



**0-3歲含氟牙膏使用量**

少於薄薄一層或小於米粒大小（約 0.1g 牙膏量）



**3歲以上含氟牙膏使用量**

豌豆大（約 0.25g 牙膏量）

更多護牙撇步－氟化物防齲資料・漱口水・食鹽加氟・貝氏刷牙

氟化物在牙齒預防保健上的應用包括：使用含氟牙膏、專業塗氟、使用含氟漱口水、使用氟鹽、氟錠等。像牙醫師的專業塗氟，目前心口司就有針對幼兒塗氟服務提供補助，未滿6歲的幼兒，每半年一次，可到牙科醫療機構，接受牙醫師提供免費牙齒塗氟、口腔檢查及衛教指導等服務。政府也開放牙醫師至幼兒園、社區提供塗氟服務。對於未滿12歲的低收入戶、身心障礙者及原住民族地區、偏遠及離島地區的兒童，則可每3個月進行一次免費塗氟。全國國小學童每週一次可在學校使用含氟漱口水，幫助預防齲齒。

## 臼齒窩溝封填　保護牙齒健康

窩溝封填也是預防學童齲齒重要策略。季麟揚指出，第一大臼齒是口腔內體積最大的牙齒，在咀嚼上扮演吃重角色。它位於口腔較深處，咬合面也凹凸不平，帶有許多小隙縫，極容易藏污納垢。第一大臼齒多數在6歲左右長出，但這時小孩的手指肌肉力量還不穩定，刷牙又必須將手伸到口腔中，才能刷得乾淨，這對維持口腔健康，是很大的挑戰。

因此醫界發現，若在小孩長出第一大臼齒後，盡快進行臼齒窩溝封填，就能減少臼齒發生蛀牙的機率。季麟揚解釋，第一大臼齒窩溝封填就是運用原本是液態的樹脂，照光固化後將臼齒咬合面的窩溝填平，牙齒咬合面較平整，清潔會比較容易，也較不會藏污納垢。等小孩長大，手指肌肉力量較協調，就可以自己好好地清潔牙齒，此時就算封填窩溝的樹脂脫落或磨耗，因爲已養成良好潔牙習慣，影響就不會很大。所以進行窩溝封填後，還是要每天規律地潔牙，才能眞正遠離齲齒傷害。

目前心口司對於全國國小一年級學童（包括：低收入、中低收入、身心障礙者、山地原住民鄉及離島國小學童），也提供第一大臼齒窩溝封填的補助，幫助小孩維持牙齒健康。

## 小孩口腔健康　家長責無旁貸

從2001年開始，全臺國小都在進行潔牙比賽，鼓勵國小學童養成良好潔牙習慣。季麟揚也提醒，潔牙比賽雖然可以鼓勵小孩注意口腔保健，但有些孩子身處弱勢，或家庭功能不完整，身邊照顧者可能無法協助潔牙、監督，這種情形更需要關注。期待家長多注意養成孩子正確刷牙、潔牙的習慣，也要規律地帶孩子去看牙醫師，進行口腔檢查、接受塗氟服務，當小孩長大成人，牙齒就有機會一直維持健康、強壯。MOHW

### 更多關於牙齒健康資訊

衛生福利部心理及口腔健康司
兒童臼齒窩溝封填服務

衛生福利部國民健康署
食鹽加氟，牙齒有福

特別誌謝

陽明大學牙醫系副教授　季麟揚