

口腔的主要功能包括咀嚼及發音，也是每個人的外貌中很重要的一環。口腔擔負了人體最基本的功能—吃東西，一旦牙痛、無法咀嚼，很多人會不想吃東西，可能造成發育不良；若有齲齒或牙周病，導致牙齒功能不佳，更可能造成身體營養失衡，抵抗力衰減。因此，咀嚼功能是否健全，與人體健康息息相關。此外，口腔的健康與外觀也會影響一個人的自信心，因此，現代人對於口腔健康的需求，是很重要的課題。

【常見口腔疾病】

◎**蛀牙（齲齒）**：最常見，主要形成原因是牙菌斑，愛吃甜食口腔衛生不良。

◎**牙齦炎——牙齦出血**：經常是牙齦炎的結果；牙齦炎是牙垢、牙石刺激所致。

◎**口腔異味**：飲酒、抽菸、飢餓、長時間講話、鼻腔阻塞、用嘴呼吸都會使口腔發乾，造成異味。

另外**糖尿病患者、胃腸病的患者、口腔患化膿性疾病患者、尿毒症患者**等口腔也會有異味。

◎**口腔潰瘍**：又稱為「口瘡」，是發生在口腔粘膜上的**表淺性潰瘍**，約米粒至黃豆大小、成圓形或卵圓形，潰瘍面為口腔潰瘍凹、周圍充血，可因刺激性食物引發疼痛，一至兩個星期可以自癒。

◎**牙周病**：牙周病是牙齒周圍組織的疾病，早期表現為牙齦充血水腫，容易出血，以後漸漸出現牙齒鬆動、牙齦流膿，如不及時治療，牙齒最終就會脫落。

◎**口腔癌**：超過二周以上未癒合的口腔潰瘍、碰觸後容易出血的腫塊、口腔黏膜顏色或外形有所改變、張口受限及舌頭的運動異常等，都是成為口腔癌的病徵。

【防蛀牙 2 要 2 不，從齒健康】

✂ 1要：睡前一定要刷牙，一天至少兩次。

✂ 2要：要用含氟牙膏刷牙，每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。

✂ 1不：不要傷害牙齒：少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。

✂ 2不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

【牙周病的防治】

● 保持口腔清潔→刷牙方式、牙刷、牙膏、牙線、牙間刷、沖牙機、漱口水。

● 控制飲食，少食用甜食、黏質軟質食物，多攝取纖維性水果及食物。

● 齒列不正或咬合不正者應盡速矯正。

● 正確咀嚼以保持牙周組織之健康。

● 矯正不良的口腔衛生習慣。

● 時常注意口腔，看是否有牙周病危險訊號的任何一種現象，即早治療。

● 定期口腔檢查。

【提升免疫力刷牙法-不用牙膏】

✂ 準備小頭柔軟牙刷及一杯開水，找個舒服的地方坐下來，一邊看電視或看書，一邊刷牙。

✂ 先以舌頭檢查口腔內膜如牙齦、嘴唇內側、臉頰內側及牙齒表面。

✂ 不用牙膏刷牙 10-20 分鐘，輕鬆刷牙 10 分鐘(需要刷到牙齦，刺激唾液、並吞嚥口水)。

✂ 刷完後再以舌頭檢查口腔內之牙齦、嘴唇內側及牙齒表面。

✂ 用開水漱口後結束。

口腔保健~從齒健康

【口腔保健五撇步】

● **第一步—三餐飯後，吃完東西都要馬上刷，每次至少 3 分鐘。**

● **第二步—正確刷牙（貝式刷牙法）**

1. 右手或左手比出『讚』的姿勢握住牙刷。
2. 刷毛與牙面成 45 度~60 度，涵蓋一點點牙齦。
3. 2 顆 2 顆來回刷約 10 次，不論裡外都要刷。

● **第三步—牙線正確使用**

1. 先拉出約 45 公分長的牙線。
2. 牙線兩端固定在兩手中指的第二指節。
3. 雙手食指與拇指交互使用，將牙線拉入每個牙齒鄰接面，輕輕刮除牙菌斑。

● **第四步—牙刷的選擇**

- 選用小頭、軟毛牙刷
- 刷頭大小：0.6~0.8 公分 X 1.8~2.0 公分
- 刷毛長度：0.9~1.2 公分
- 刷毛排列：直排 3~4 列、橫排 6~8 列為宜
- 牙刷的更換時機
- 軟毛牙刷二至三個月要更換一次
- 刷毛嚴重損壞時
- 傳染病、感冒流行過後

● **第五步—一定時做檢查(每 3~6 個月要檢查一次)**

【助牙齒健康美白的食物】

◆ **芭樂**：芭樂的熱量低，它的維生素 C 含量又高居水果之冠。維生素 C 是維護牙齦健康的重要營養，可以去除牙齦腫脹、流血、牙齒鬆動或脫落等問題。

◆ **乳酪**：鈣攝取不足會動搖骨本，也會耗損牙齒健康，所以每天要從各種天然食物裡補充鈣。乳酪是鈣的良好來源，可助強化及重建琺琅質(因為鈣是組成琺琅質的最主要成分)，使牙齒更為堅固。

◆ **芹菜**：大口嚼著芹菜時，因粗纖維可以掃掉一部份牙齒上的食物殘渣，並且可刺激分泌唾液，平衡口腔內的酸鹼值，達到自然的抗菌效果。

◆ **西瓜**：西瓜的高含水量能幫助清潔牙齒和牙齦。

◆ **草莓**：草莓被認為是牙齒美白的天然療方。

◆ **綠茶**：綠茶的抗氧化能力相當強，且含有大量的氟，可以和牙齒中的磷灰石結合，具有抗酸防蛀牙的效果。綠茶中的兒茶素(catechins)能夠去除難聞的口氣。

參考資料：衛生福利部國民健康署、全民健康基金會、臺北市政府衛生局、牙醫師公會全聯會

