口腔保健

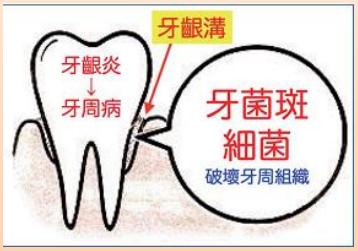
口腔機能與照護

口腔是人體非常重要的器官

- 口腔肌肉群及牙齒負擔很重要的飲食機能
- 牙齒的咬合及咀嚼協助身體平衡預防跌倒
- 飲食機能要好，至少要有20顆好的牙齒
- **口腔照護重點**：首要去除牙齒汙物、有缺牙要補、有口腔疾病務必治療
  - 去除齒垢：齒垢是白色軟糊狀物，含有大量導致齲齒及牙周病的細菌，需要餐後及睡前潔牙、使用牙線(牙間刷)清除牙間
  - 去除牙結石：需牙科洗牙才能去除(健保補助13歲(含)以上每半年1次)

常見口腔疾病

- 齲齒(或牙根齲齒)：俗稱蛀牙
- 牙周病
- 口角炎
- 口乾症
- 口腔癌
- 口臭
- 假牙清潔不佳
- **口腔機能障礙**：會產生咀嚼、吞嚥、發音等障礙；進而產生營養不良、衰弱、**吸入性肺炎**等危害健康問題



口腔健康與慢性疾病

- 近期發現**口腔疾病是慢性病的幫兇**，其中又以牙周疾病會影響糖尿病患者血糖的控制，也會增加心臟病、中風、吸入性肺炎等的罹患風險

資料來源：健康署、三軍總醫院家庭暨社區醫學部

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

三軍總醫院 祝您健康！

刷牙333 牙線不能少

牙刷、牙膏的選擇

刷毛直三至四排、橫六至八排

- 一至二個月必需更換一次，如果刷毛已分岔，應更換新的牙刷
- 建議使用含氟牙膏
- 每次約擠一粒碗豆大小量即可

刷牙的時機

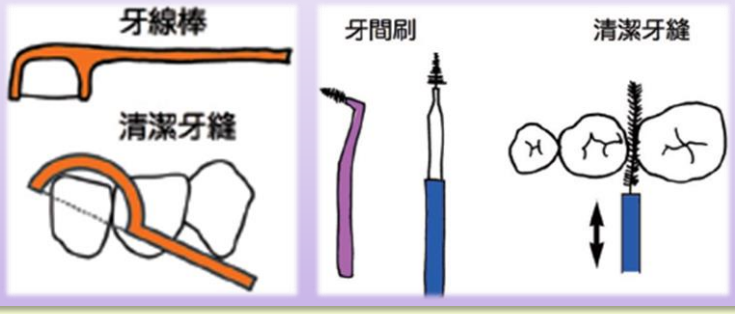
- 刷牙333法則：**每天至少刷三次、餐後三分鐘內刷牙、每次刷牙三分鐘以上**

刷牙的方法

- 刷毛與牙面成45~60度角，擺在牙齒與牙齦交接處朝向牙根方向
- 每次2-3**顆**牙齒為一個單位，**來回刷十次**，以此方法**內外、上下、左右自己決定順序刷完所有牙齒**
- 刷牙力道要輕，切記勿過度用力，若聽到「刷刷」的聲音，表示力道太大

牙線的使用

- 牙刷只能除去60%的細菌，牙齒之間的鄰接面，須使用**牙線或牙間刷**來清除。



資料來源：健康署、三軍總醫院家庭暨社區醫學部
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

三軍總醫院 祝您健康！