

*口腔保健須知

如何預防蛀牙？

1. 建立良好的飲食習慣，要減少吃甜、酸食物。如糖果、汽水等。
2. 早晚使用含氟化物的牙膏刷牙，氟化物可鞏固牙齒，應每天早上起床及晚上睡前用含氟化物的牙膏刷牙。
3. 定期檢查口腔，每半年接受一次口腔檢查，及早發現蛀牙。

「潔牙 333」原則

1. 3 餐飯後要刷牙。
2. 吃完東西 3 分鐘內要刷牙。
3. 每次刷牙時間至少 3 分鐘以上。

如何選擇刷牙用品

1. 刷頭與自己食指第一指節相同長度及寬度。
2. 大人用大人的牙刷；小朋友用小朋友用的牙刷。
3. 牙刷每 3 個月要換一次。
4. 牙刷選好後，要和漱口杯一起放到乾燥、衛生的地方。
5. 刷牙用具不能和其他人共用。

牙周病 Q&A

Q1 什麼是牙周病？

A1 牙齒周圍的疾病，也就是牙齒的地基出現問題。

Q2 牙周病的成因是什麼？

A2 主要的原因是牙菌斑。簡單的說就是口腔衛生不良引起的破壞。

Q3 牙周病常見的症狀有哪些？

A3 早期無自覺症狀。進行到某些程度時，可見牙肉紅腫、流血、牙床悶悶的感覺，接著痛、化膿、牙齒動搖。

Q4 牙周病如何治療？

A4 牙周病治療的重點是清乾淨，病人要能將口腔清理乾淨，醫師再從牙肉深部的地方清理乾淨。它的治療包括：口腔衛教訓練，基本治療，必要時考慮手術，且需要定期的檢查和保養。對大多數病人而言，基本治療就可以解決牙周病的問題。

Q5 牙周病好發的年紀？

A5 可能發生在任何年紀，兒童時代未能好好注意口腔保健，往往會導致將來的病變。它是成年人掉牙的主要原因，四十歲以上的成年人，十有九人掉牙是因牙周病的疾病。

Q6 每半年清除牙結石是否有必要？

A6 是，洗牙不會傷害牙齒