

預防齲齒從小開始最有效！

◎長庚醫院北院區兒童牙科系主任 莊麗娟

某天我們的門診來了一位很乖巧 13 歲的女孩，在實習醫師檢查口腔與 X 光拍攝後，發現全口非常嚴重的蛀牙，實習醫師很緊張的跑來告訴我：「怎麼辦！這個小女孩，沒有一顆牙齒是完整的，每一顆都蛀掉了，至少有 10 顆牙齒變成爛牙根需要拔除，至少 6 顆恆牙要做根管治療，剩下的牙齒可能要試看看是否可以填補不然就要做牙套包起來！」詢問孩子與父母平常如何照顧孩子的牙齒，發現是家長工作非常忙碌，很少帶孩子去牙科院所看牙齒，孩子本身也不確實刷牙用牙線，導致現在變成非常嚴重的全口齲齒，而且左下白齒區牙肉腫脹，臉部也腫起來了。現在要介入治療就變得非常困難，如何重建功能與美觀，並兼顧顏面顎骨與齒槽骨的生長，就變得非常複雜。

然而齲齒是兒童最常見的口腔疾病，根據衛生福利部 2018 年調查顯示，我國 1 歲兒童齲齒率為 2.31%（平均乳牙齲齒與填補顆數（dft=0.06）），2 歲兒童齲齒率為 14.68%（dft=0.51），3 歲兒童齲齒率



中華民國兒童牙醫學會理事與
學術主委
林口長庚兒童牙科主治醫師

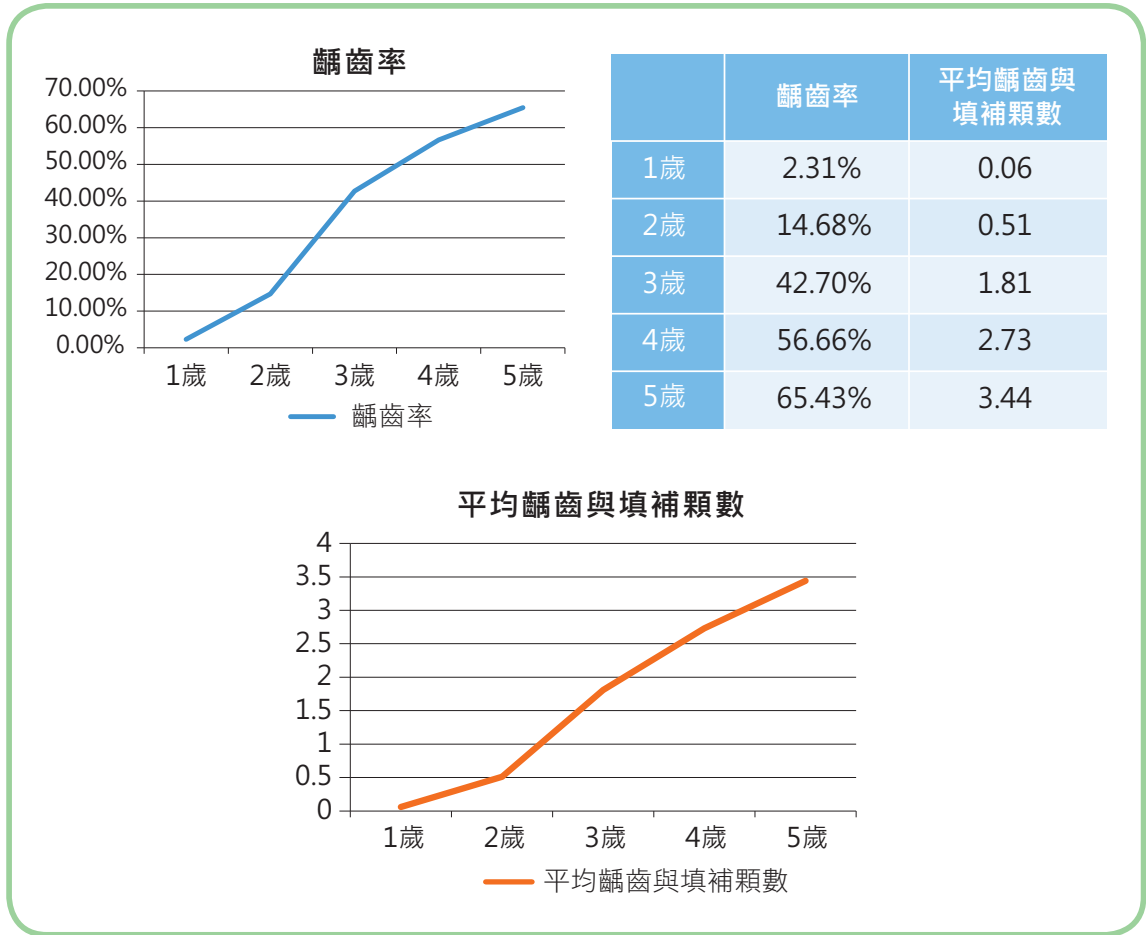
現職

專長

兒童牙醫學

為 42.70%（dft=1.81），4 歲兒童齲齒率為 56.66%（dft=2.73），5 歲兒童齲齒率為 65.43%（dft=3.44），隨著年齡的增加齲齒率和平均齲齒與填補顆數會跟著快速增加。（圖一）

而且有蛀牙經驗的孩子，未來再蛀牙的機率比沒有蛀牙經驗的孩子高 60%，一旦開始蛀牙後，如果沒有及時給予適當的治療與預防以及改善口腔衛生習慣，就會進入蛀牙快速擴展的惡性循環中，齲齒面數目不斷地增加，造成孩子牙痛或是咀嚼困難與不美觀，變成



▲圖一：我國 1 到 5 歲兒童齲齒率和平均乳牙齲齒與填補顆數

孩子、家長與牙醫師的夢魘。

齲齒的過程是從初期輕微的脫鈣開始，此時若能補充氟化物與加強潔牙，有機會可逆轉輕微脫鈣的過程，但是一旦有齒質喪失後，就變成「不可逆」的過程，逐漸變成越來越大的蛀洞，因此從還沒有齲齒，就努力地保留完整的齒質是預防齲齒發生最有效的方式！

牙齒的功能，包括咬、說、看：

一、維持正常的咬合咀嚼功能：

牙齒蛀光會影響孩童咬合與咀嚼，進而影響進食，造成攝取營養困難。

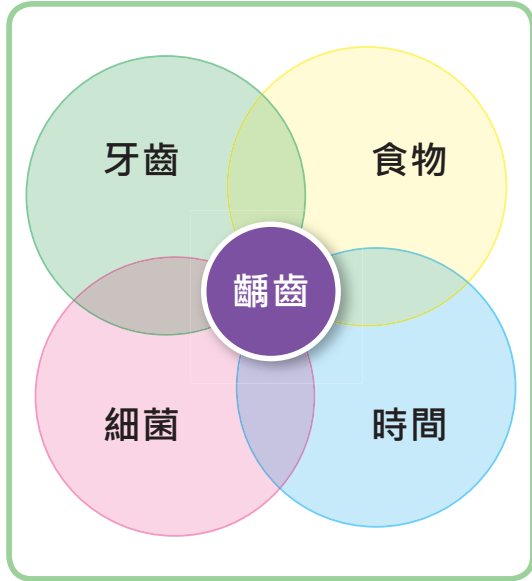
二、發音：

若牙齒因為嚴重蛀牙造成齒質大量缺損，特別是在門牙區，可能造成無法發出正確的唇齒音，變成講話會漏風。

三、美觀：

若前牙區有明顯的大蛀牙，就會影響美麗的笑容，也可能會造成孩子的自信心受損。另外嚴重的後牙蛀牙會導致牙齒無法發揮正常的咀嚼功能，咀嚼肌肉發展受限，影響臉形發育。

牙齒有這麼重要的功能，那麼要如何預防蛀牙呢？首先我們要知道要形成



▲圖二：形成蛀牙有四大因素：牙齒、造成齲齒的細菌（牙菌斑）、食物、時間。

蛀牙有 4 大因素：牙齒、造成齲齒的細菌（牙菌斑）、食物、時間，要造成齲齒必須四個因素同時存在缺一不可。

（圖二）

我們可以針對這 4 個因素，分別作一些預防的措施：

一、減少「牙菌斑」的量：

保持口腔及牙齒的清潔，例如確實地刷牙與牙線的使用。

二、減少食物停留在牙齒上發酵的「時間」：

保持口腔及牙齒的清潔，例如確實地刷牙與牙線的使用。

三、減少食用牙菌斑喜歡的「食物」：

正確食物的選擇與正確飲食的觀念。

四、增強「牙齒」本身抗齲齒的能力：

氟化物的使用與溝隙封填。



▲圖三：掃描 QR-CODE 即可瀏覽正確刷牙及使用牙線方式之衛教資料還有可愛的牙線教學影片

有鑒於齲齒預防應從小做起，長庚醫院自 2020 年起規劃校園學童口腔保健計畫，製作生動活潑的衛教影片，特別邀請衛福部陳時中部長擔任影片中的醫師角色，親自教導小朋友如何正確使用牙線，另製做口腔衛教包，並安排牙科醫師走入校園教導小朋友正確刷牙及使用牙線，從小養成潔牙習慣，共同促進學童口腔健康。（圖三）

相信透過醫院的衛教推廣活動與衛教影片傳播，讓國內所有的學童們都可以學習到正確的潔牙觀念，並加以實踐，就可以有效預防齲齒的發生，而個別的預防措施將在後面幾篇文章詳述。

