



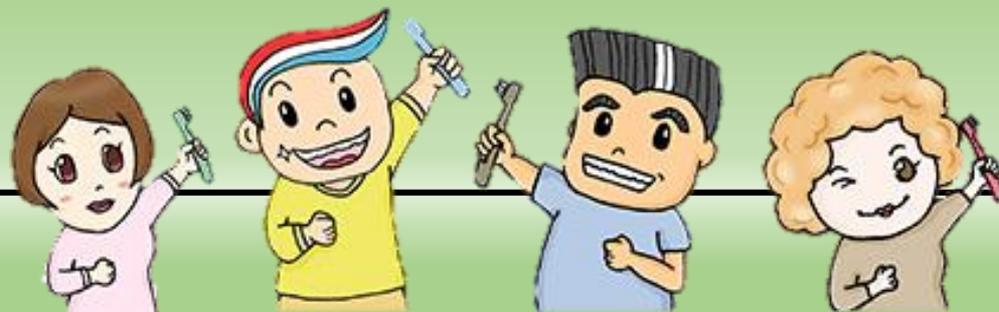
塗氟填溝有保障 潔牙少糖好口腔



# 學齡前兒童 潔牙輔助工具和操作技巧

陳志章 講師

樹人醫護管理專科學校口腔衛生學科



106年度學童口腔保健計畫-教師口腔保健研習

# 學習目標

- 教師能知道學齡前兒童口腔健康之重要性
- 教師能正確選擇嬰幼兒與兒童合適的潔牙工具。
- 教師能知道潔牙、氟化物及窩溝封填的保護原理
- 教師能知道輔助學齡前兒童潔牙的姿勢與方法。
- 教師能正確操作各種潔牙方法。
- 教師能了解口腔疾病預防方法的建議。

# 學齡前兒童口腔健康概說



- 為什麼要學?
  - 預防新生兒口腔念珠菌感染
  - 學齡前兒童有**75%**每日攝取含糖飲料，將近**8成**每日攝取糖果餅乾等點心。
  - 我國**80%**兒童不喜歡刷牙，導致齲齒嚴重。
  - 兒童乳牙齲齒盛行率
    - ✓ 5-6歲 79.32%
    - ✓ 4-5歲 78.05%
    - ✓ 3-4歲 61.55%
    - ✓ 2-3歲 31.40%
    - ✓ 1-2歲 7.09%



(Huang HL. et al., 2016; 衛福部心口司, 2012)

# 孩子， 為什麼你不愛刷牙呢？



- 牙刷選得不好，放在嘴裡不舒服。
- 正玩的開心時，突然把他拉去刷牙，以後會對刷牙排斥。
- 牙膏沒有選好，被辣到過。
- 爸爸媽媽(或照護者)沒有固定時間刷牙的習慣。

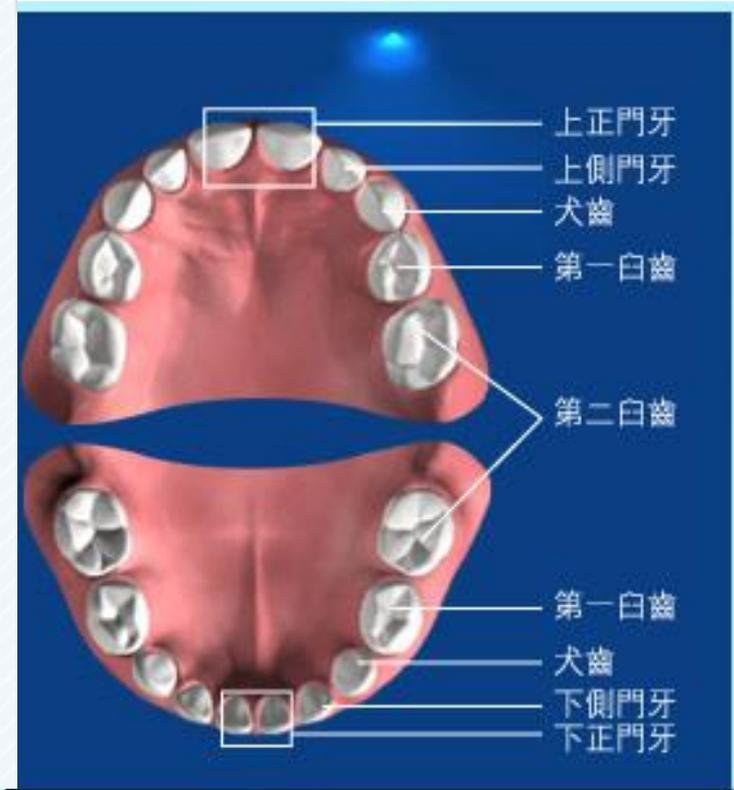


不知道刷牙的  
重要性，不明  
白為什麼每天  
都要刷牙。

# 乳牙排列與數目

人一生只有兩套牙齒  
不會自然再生

乳牙：20顆



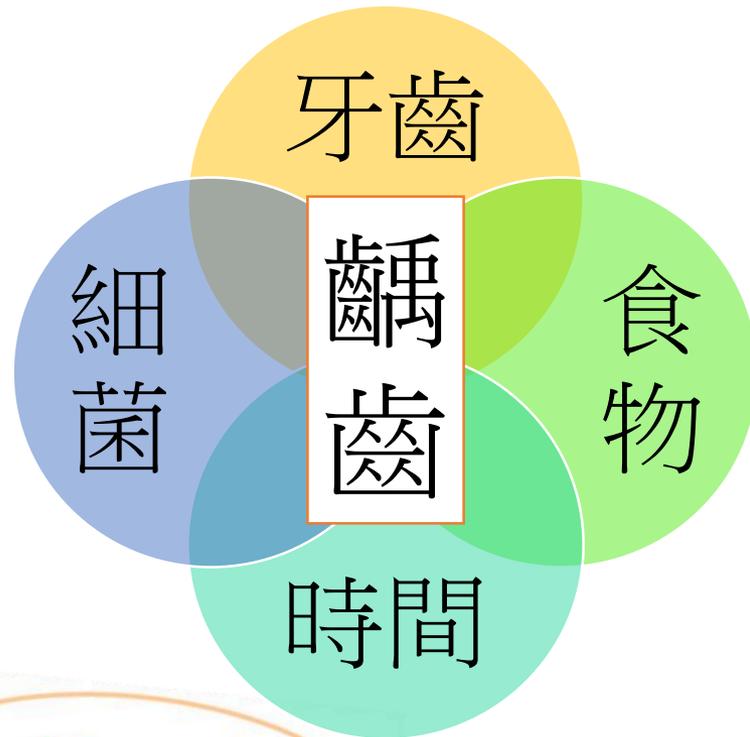
長牙時間參考

1. 下排中門齒 6-10 個月
2. 上排中門齒 8-12 個月
3. 下排側門齒 10-16 個月
4. 上排側門齒 9-13 個月
5. 上排第一白齒 13-19 個月
6. 下排第一白齒 14-18 個月
7. 上排犬齒 16-22 個月
8. 下排犬齒 7-23 個月
9. 下排第二白齒 23-31 個月
10. 上排第二白齒 25-33 個月

BABY DENTIST

**My BabyDear!!**  
EvaHsiao (c) 2007

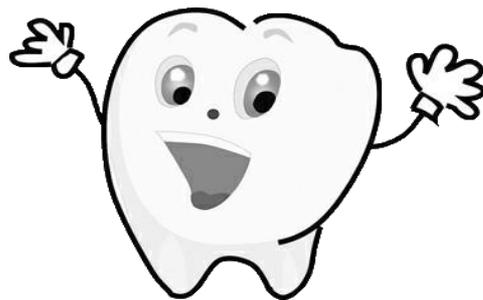
# 齲齒巨觀四因素



- **牙齒**：有牙齒才有齲齒
- **食物**：只要飲食就有食物殘渣留於口中
- **細菌**：利用食物殘渣增生，混合成牙菌斑，使口腔環境酸化
- **時間**：經過足夠的時間後，酸使牙齒脫鈣速度大於再礦化，而後產生窩洞

今天你要是不弄死我  
有一天我就會痛死你

# 嬰幼兒潔牙工具



0~3個月嬰幼兒適用

↓潔牙指套



↓紗布



3~6個月嬰幼兒適用

↓寶貝QQ刷



↓固齒器



BABY BANANA  
Infant Toothbrush



兒齒工正口狂坏健勿自

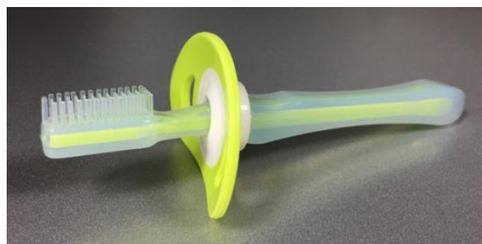
# 嬰幼兒潔牙工具



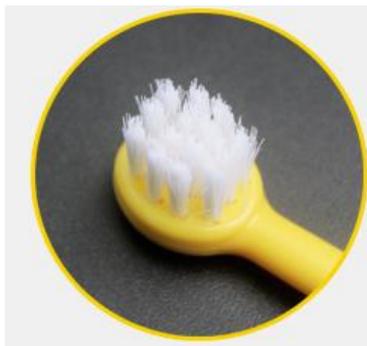
6~9個月嬰幼兒適用



⇩兒童矽膠牙刷



9~12個月嬰幼兒適用



# 兒童牙刷選擇



讓孩子選擇自己的牙刷



牙刷的長度可以選擇相當於兩顆門牙的大小

- ✓ 刷頭厚度薄
- ✓ 約兩顆牙齒寬



- ✓ 小刷頭
- ✓ 軟毛軟硬適中(非超纖細毛)
- ✓ 刷毛排列寬鬆

- ✓ 握柄寬，手感好握
- ✓ 材質塑料+矽膠，防滑
- ✓ 外觀吸引兒童



# 電動牙刷

- 一些研究指出清潔效果可能略優於手動牙刷，但刷牙最重要的仍是次數及時間，刷牙時間充足(至少2分鐘)，才能徹底清潔牙齒。
- 有牙周病的人建議可使用，一般民眾建議諮詢牙醫師並詳閱操作書明書之後再使用



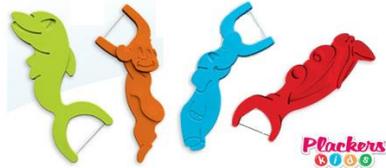
# 牙線棒

- ✧ 兒童手部尚在發育，可以牙線棒代替牙線
  - ✧ 但由於操作不當可能傷到牙齦，且尖端處較危險，所以建議由家長幫助兒童操作。
- ✧ 使用方式：將牙線棒慢慢滑入牙縫中，然後呈C字型服貼牙面上上下刮，用完一面可先用水沖乾淨

慢慢放入

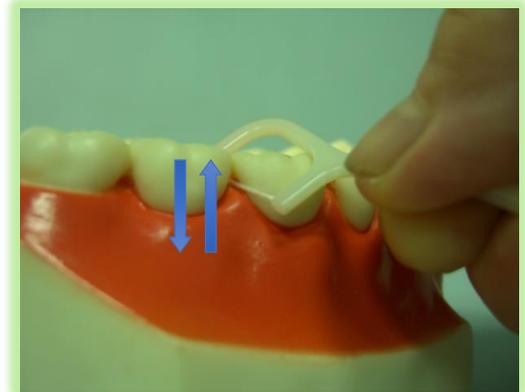
呈C字型上下刮

兒童塗氟牙線棒  
讓潔牙簡單有趣！



小朋友最愛莓果口味  
線體塗氟預防齲齒

活潑動物造型真可愛



# 牙膏的迷思



## 市售含添加物的牙膏有各種功能？

- 標榜的效果大都沒有足夠的實證，成效因人而異
- 如含有特別添加物，可能就不含氟或含氟量不到1000ppm
- 站在為**兒童**挑選的立場，**含氟**是最重要的考量



# 含氟牙膏



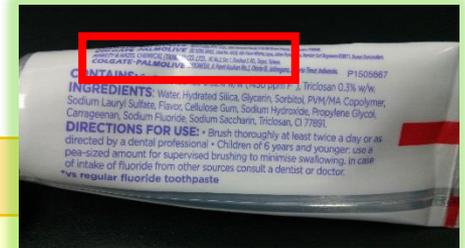
## 氟化物(Fluoride)降低齲齒原理

- ✓ 促進牙齒的再礦化，改善琺瑯質結構與對抗酸的作用
- ✓ 可以抑制牙菌斑的形成
- ✓ 可以抑制細菌分解醣類，進而抑制細菌孳生

Sodium Fluoride 1450ppm F

## 含氟量選擇

對象	含氟量	用量
未滿3歲兒童	1000 ppm	薄薄一層(米粒大小)
3-6歲兒童	1000 ppm	碗豆大小
7歲以上兒童	1000-1500 ppm	
成人	1000 ppm 以上	



圖片來源：<http://luycpedodontist.blogspot.tw/2017/03/child-toothpaste.html>  
<http://luycpedodontist.blogspot.tw/2018/01/ChildrenToothpaste.html>

# 牙菌斑顯示劑



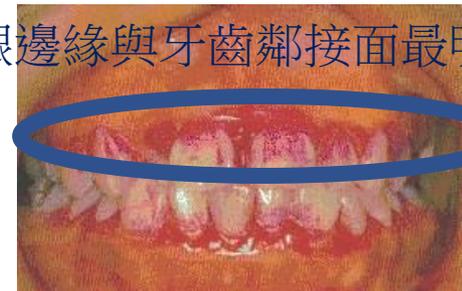
牙菌斑是由細菌、微生物和食物殘渣等組成，在牙齒上形成的黏稠無色(或略黃)薄膜，它所分泌的酸性物質可能引發蛀牙或牙齦問題，長久堆積便形成牙結石

牙菌斑顯示劑可將牙菌斑染色，作為確定自己潔牙成效的指標

用棉花棒沾適量塗在牙齒上，塗完後漱口，紅色處即有牙菌斑處



牙齦邊緣與牙齒鄰接面最明顯



# 塗氟漆

---

年齡條件：6歲以下兒童每六個月一次免費塗氟



圖片提供：陳日生

氟化物使用完後，**30分鐘**內不可漱口或是飲食。

# 窩溝封填

- 新萌發恆牙白齒有較多的細小溝縫，最容易堆積食物殘渣，進而引發齲齒
- 在萌發之初將窩溝封閉，可以避免此狀況發生
- 年齡條件：72個月≤就醫年月-出生年月≤108個月

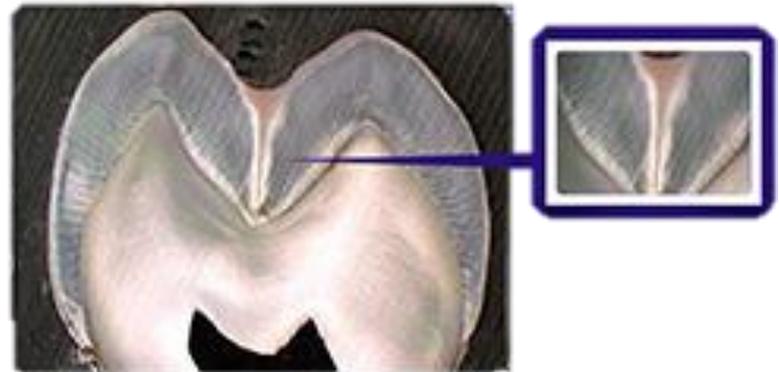
處置前



處置後



電子顯微鏡下的已封填的窩溝



# 含氟鹽助齒健康 小孩吃讓恆牙長更好

中央社-2016年6月29日

- 可幫助牙齒健康的含氟鹽7月將上市，專家張進順表示，含氟鹽對預防齲齒有效，尤其**8歲以前孩子在換恆牙發育時，如果攝取氟鹽，可幫助牙胚長的更好，讓琺瑯質更堅固。**，降低小兒蛀牙率；對成人來說，若口水中有微量氟，可中和口中酸性環境，也不容易蛀牙。

- 根據規定，氟鹽開放給小包裝家庭用食鹽使用，用量以**氟離子200ppm以下**，標示也必須註明併同使用含氟鹽及氟錠應諮詢牙醫師、限家庭用鹽等醒語；可在包裝上宣稱標示「可幫助牙齒健康」。

- 至於少數人可能有吃氟錠防齲，張進順說，如果有吃氟錠，**不建議再吃氟鹽**，但氟錠的防齲效果並不好，連續吃4年可能才達到**30%防蛀**；**若小孩塗氟則沒關係，可跟氟鹽併用。**



台灣口腔衛生學會

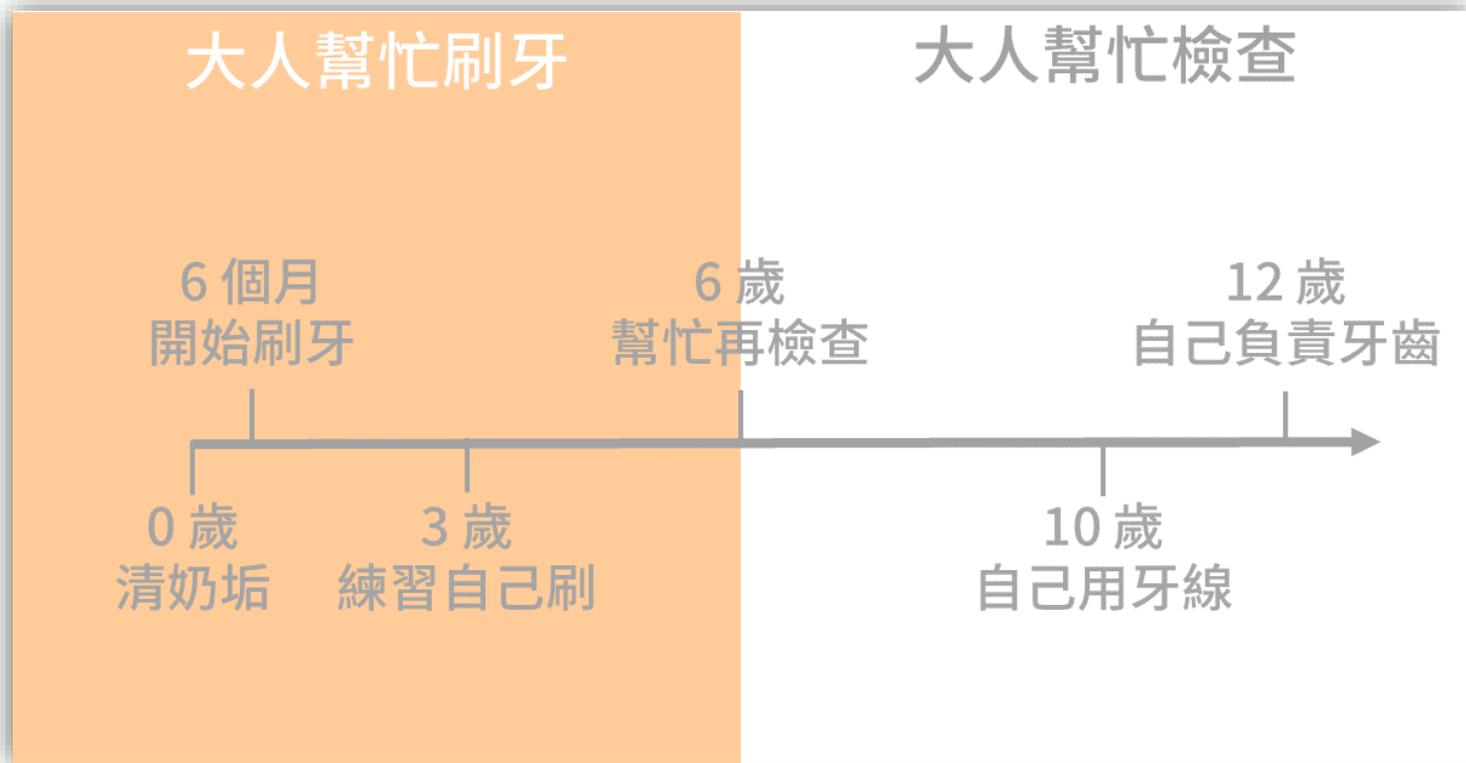
張進順 理事長



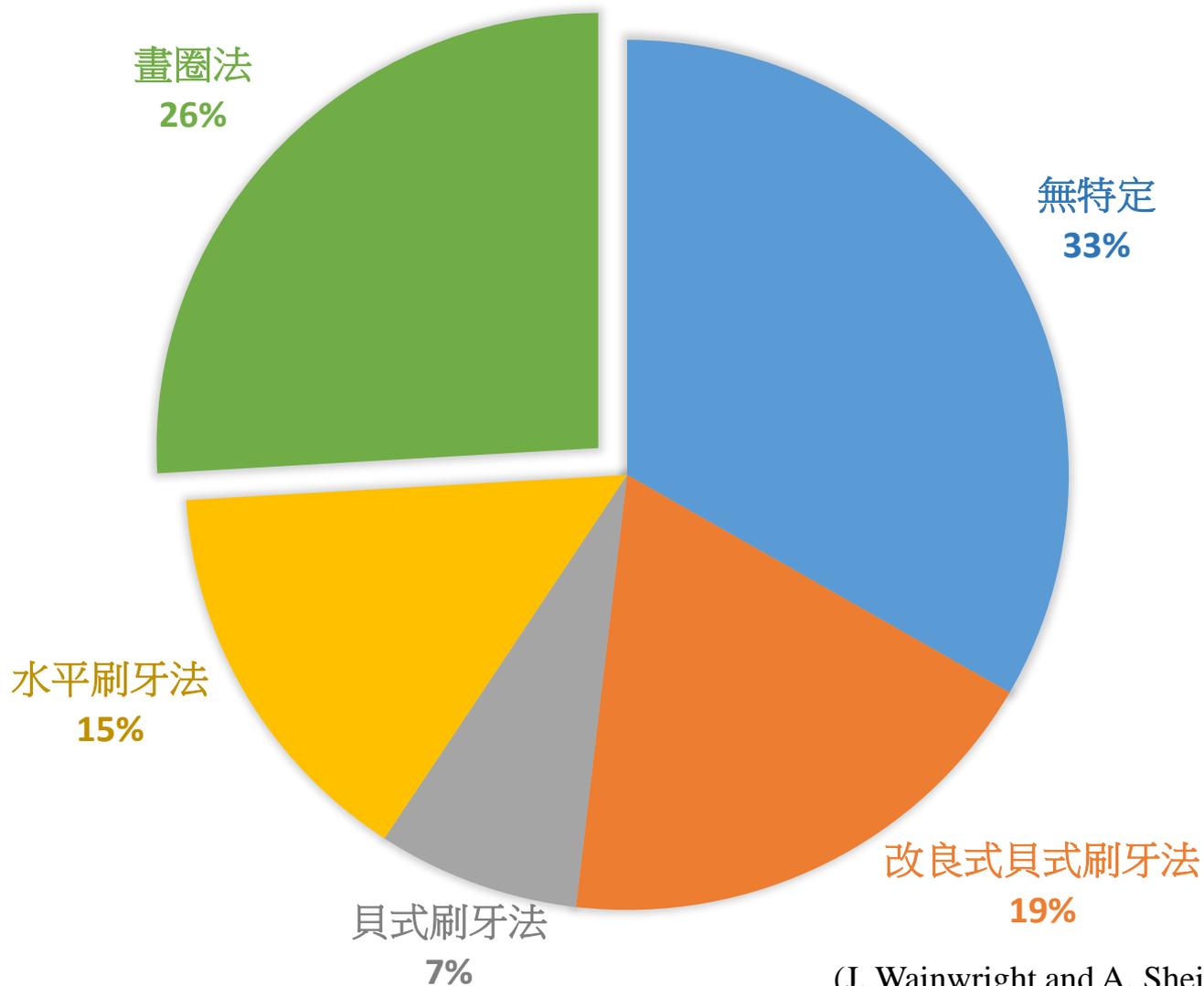
# 各年齡層的口腔保健建議

項目	年齡	嬰兒期 6-12個月	後嬰兒期 12-24個月	學齡前期 2-6歲	學齡期 6-12歲	青春期 12-18歲
需口腔保健諮詢之對象		家長、監護人、護理人員				本人
外傷與預防保健諮詢		●	●	●	●	●
飲食諮詢		●	●	●	●	●
非營養性行為諮詢		●	●	●	●	●
氟化物補充		●	●	●	●	●
口腔生長發育評估		●	●	●	●	●
臨床牙科檢查		●	●	●	●	●
局部性的氟化物預防治療		●	●	●	●	●
X光檢查				●	●	●
窩溝封填				可評估乳 白齒之需 要性	建議在 <b>第 一大白齒 萌發後立 刻進行</b>	建議在 <b>第 二大白齒 萌發後立 刻進行</b>
牙科疾病治療		●	●	●	●	●
發育性齒列異常之治療需求評估				●	●	●
主動提供預防性建議		●	●	●	●	●

# 兒童刷牙時間



# 兒童刷牙法的推薦(不分年齡層)



(J. Wainwright and A. Sheiham, 2014)

# 輔助學齡前兒童潔牙的姿勢

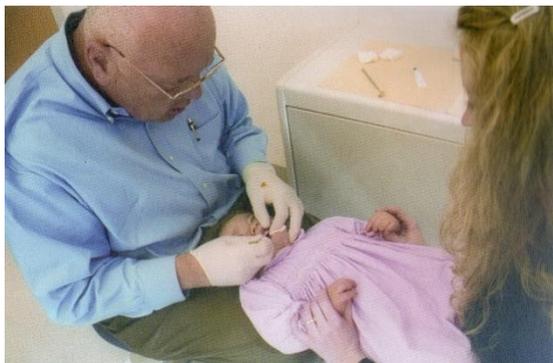
- 膝對膝法
- 斜躺法
- 站立法



可以用遊戲、按摩等引導  
並搭配TSD— Tell(告知)-Show(展示)-Do(操作)

# 膝對膝法

適用於2歲以下嬰幼兒



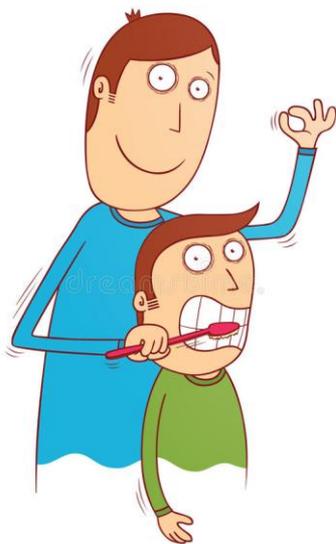
# 斜躺法



# 站立法

適用於3歲以上兒童

- 兒童站立於桌子前手扶桌緣(太高可改扶其他：如矮櫃)，父母則在後方將兒童下巴往後抬，使其頭部仰起進行清潔



要幫小朋友刷牙除了正確的方法外，選擇適當的地方也很重要，除了要有充足的光線外，也要避免地面溼滑造成危險

# 水平刷牙法 Horizontal scrub method

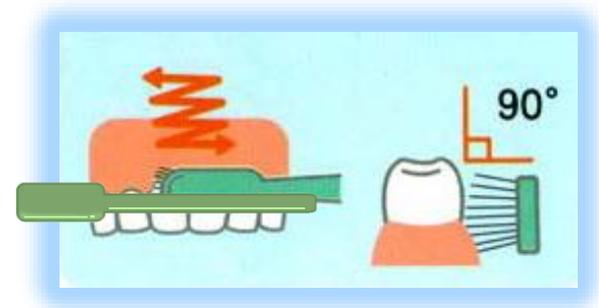


🍏 適合對象: 學齡前、低年級學童

🍏 操作方法: 刷毛與牙齒長軸呈**90度**角接觸，左右來回刷

🍏 **優點:** 1.容易操作 2.按摩牙齦 3.清潔牙齦菌斑

🍏 **缺點:** 牙齦溝、牙齒鄰接面及齒間縫隙清潔效果不佳



# 馮尼氏刷牙法(畫圈法) Fone's method

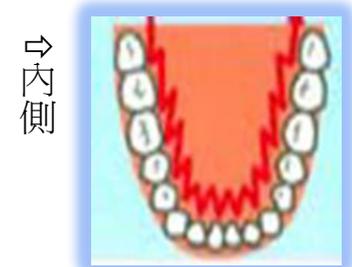
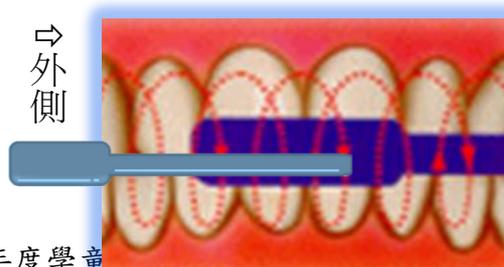
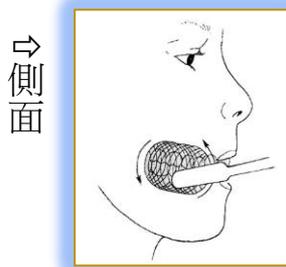


🍏 適合對象: 學齡前、低年級學童

🍏 操作方法: 刷毛與牙齒表面呈90度角→頰側作大圓形方式刷  
→舌內側以水平前後方式刷

🍏 優點: 1.容易操作 2.按摩牙齦 3.清潔牙齦上牙菌斑

🍏 缺點: 牙齦溝、牙齒鄰接面及齒間縫隙清潔效果不佳



# 刷牙法總結



刷牙法	對象	優點	缺點	執行人
水平刷牙法 、畫圈法	學齡前	<ul style="list-style-type: none"> <li>容易操作</li> <li>按摩牙齦</li> <li>清潔牙齦菌斑</li> </ul>	牙齦溝、牙齒鄰接面及齒間縫隙清潔效果不佳	家長負責
	低年級學童			學童刷完，家長再刷一次
貝氏刷牙法	高年級學童	<ul style="list-style-type: none"> <li>可清潔牙齦溝及齒頸部的牙菌斑</li> <li>按摩牙齦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>需適度技巧</li> <li>齒間縫隙無法清潔乾淨</li> </ul>	學童自己刷，但家長需監督
改良式貝氏刷牙法	成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>清潔效果佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手部操作需要較為靈巧</li> <li>要記的步驟較多</li> <li>齒間縫隙仍無法完全清潔乾淨</li> </ul>	自己

# 經驗分享

## 刷牙繪本與玩具



家長與孩子一起刷牙  
(先讓孩子自己刷)



家長使用含氟牙膏  
幫孩子再刷一次，刷牙後使用牙線清潔鄰接面

含氟量達1000ppm



兒童塗氟牙線棒  
讓潔牙簡單有趣！



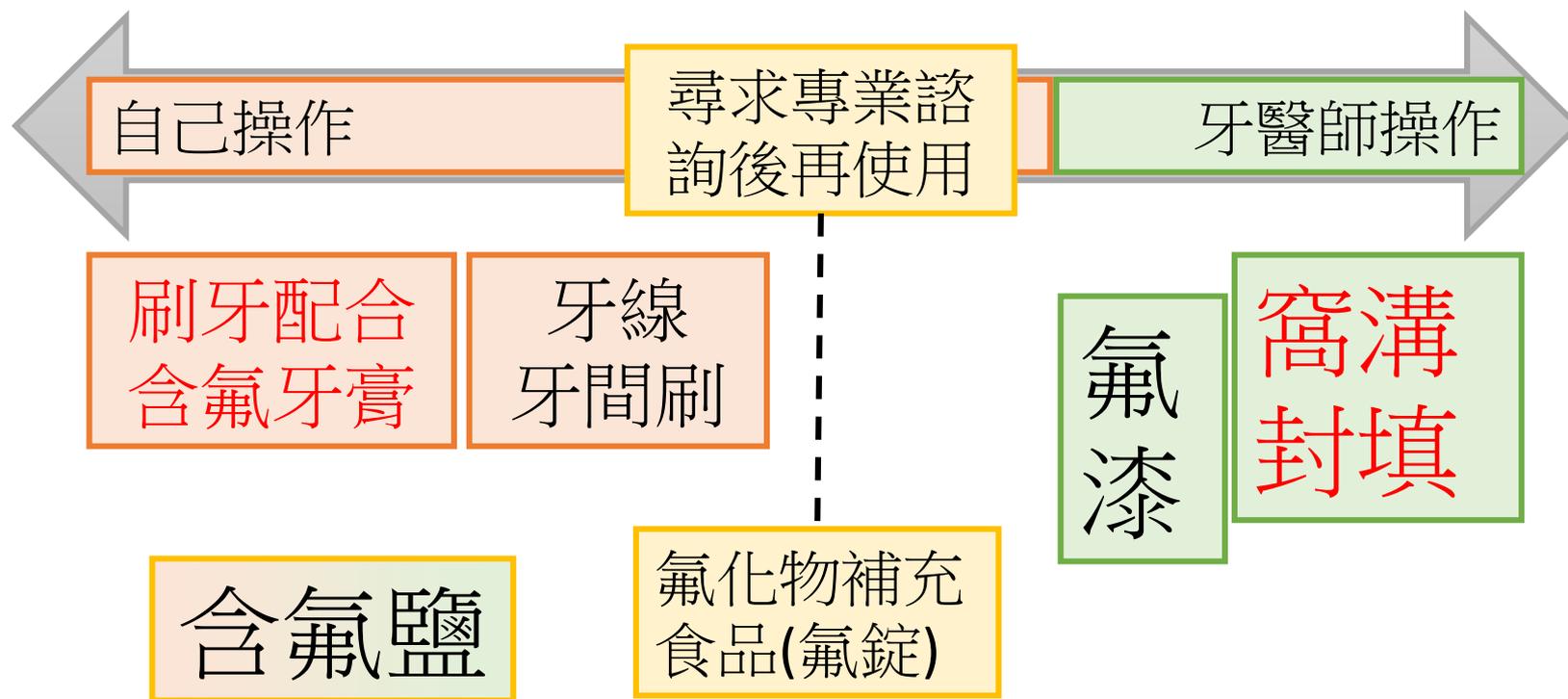
小朋友最愛莓果口味  
線體塗氟預防齲齒

活潑動物造型真可愛

# 兒童口腔保健服務

- 塗氟
  - 有牙齒長出開始，就應該每半年到牙醫診所執行塗氟，直到滿六歲為止。
- 定期看牙醫
  - 有牙齒長出開始，就應該每半年到牙醫診所檢查，培養看牙醫的習慣。
  - 可尋求兒童牙醫專科。
- 窩溝封填
  - 滿六歲起，可執行第一大臼齒窩溝封填服務。

# 口腔疾病預防方法的建議



- 選擇有效的方法才能降低兒童的齲齒率

# 總結

- 學齡前兒童口腔健康會影響恆牙及身心發展，應予重視其口腔健康行為之養成。
- 應鼓勵父母親(主要照護者)輔助或是協助孩子潔牙操作。
- 面對政府單位推行口腔健康相關服務，校方及老師應該了解其執行意義及重要性，加以推廣，整合口腔健康資源。

# 參考資料

- Wainwright, J. and A. Sheiham, An analysis of methods of toothbrushing recommended by dental associations, toothpaste and toothbrush companies and in dental texts. Br Dent J, 2014. 217(3): p. E5
- Creeth, J.E., et al., The effect of brushing time and dentifrice on dental plaque removal in vivo. J Dent Hyg, 2009. 83(3): p. 111-6.
- 英國衛生署(Department of Health). Delivering better oral health: An evidence-based toolkit for prevention. Department of Health, UK. 2007. from <http://www.avon.nhs.uk/dental/publications/delivering%20better%20oral%20health.pdf>
- 英國衛生署(Department of Health and the British Association for the Study of Community Dentistry). Delivering better oral health: An evidence-based toolkit for prevention. 2nd ed. 2009. from [http://www.oralhealthplatform.eu/sites/default/files/field/document/NHS\\_Delivering%20Better%20Oral%20health.pdf](http://www.oralhealthplatform.eu/sites/default/files/field/document/NHS_Delivering%20Better%20Oral%20health.pdf), <http://www.northwestdentalhealth.nhs.uk/Dental+Health+Agenda/Delivering+Better+Oral+Health.aspx>
- 英國衛生署(Department of Health and the British Association for the Study of Community Dentistry). Delivering better oral health: An evidence-based toolkit for prevention. 3rd ed. 2014. from [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/367563/DBOHv32014OCTMaInDocument\\_3.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/367563/DBOHv32014OCTMaInDocument_3.pdf)
- 愛爾蘭衛生署 (Irish Oral Health Services Guideline Initiative). Strategies to prevent dental caries in children and adolescents: Evidence-based guidance on identifying high caries risk children and developing preventive strategies for high caries risk children in Ireland (Full guideline). 2009. from [http://ohsrc.ucc.ie/downloads/Nov2010/Full\\_Strategies\\_FinalEB.pdf](http://ohsrc.ucc.ie/downloads/Nov2010/Full_Strategies_FinalEB.pdf)
- Topping, G. and A. Assaf, Strong evidence that daily use of fluoride toothpaste prevents caries. Evid Based Dent, 2005. 6(2): p. 32.
- Twetman, S., et al., Caries-preventive effect of fluoride toothpaste: a systematic review. Acta Odontol Scand, 2003. 61(6): p. 347-55.
- 鄭信忠. 淺談正確刷牙. 2013. from <http://www.youth.com.tw/db/epaper/es002001/eb2178.htm>
- 林子賢. 口腔健康國際趨勢及策略文獻回顧; 2015.

# 潔牙操作技巧實際練習



有任何問題歡迎各位發問